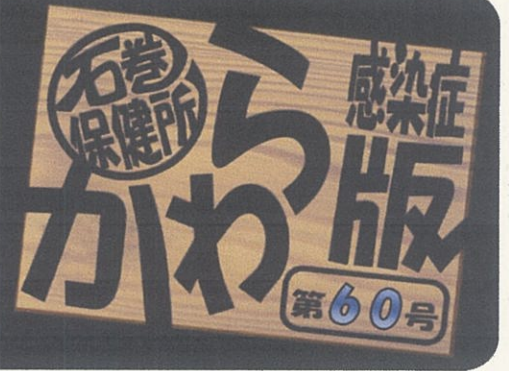


今回のテーマは
『長襲性肺炎球菌』
です。



◆肺炎球菌感染症とは？

肺炎球菌という細菌によって引き起こされる感染症です。

鼻や喉に常在していることが多く、中耳炎や肺炎の原因菌としてしばしばみられ、成人肺炎の原因の約半分を占めます。感染経路は咳やくしゃみなどの飛沫に含まれる細菌による飛沫感染です。

◆症状は？

小児・・・発熱を初期症状とします。成人とは異なり肺炎を伴いません。
中耳炎に続いて髄膜炎を発症することがあります。

成人・・・発熱、咳、痰、息切れを初期症状とし、肺炎を伴うことが多いです。
頭痛、けいれん等の症状が現れる場合もあります。
体力が低下している高齢者は気管支炎や敗血症を引き起こすことがあり重症化することが問題になっています。

予防方法はワクチン接種です！

高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種となっています。

H28年度(H28年4月1日～H29年3月31日)に65歳70歳75歳80歳85歳90歳95歳100歳となる方が定期接種の対象となります。



Dr.櫻井(保健所長)の

ひと言



米国で発生した麻疹流行に関する調査で、感染者の半数以上が予防接種を受けていなかったことが明らかにされました。そのうち71%が宗教、信条などの非医学的理由によるものでした。2014年に麻疹流行が発生し111例の患者を出したカリフォルニア州では、非医学的理由によるワクチン免除を排除する法令が通過しました。我が国ではちょっと考えられない現象じゃないでしょうか。



2016年4月20日発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『正しい手洗い』

～感染予防に有効な手洗い方法～ です。



★『正しい手洗い』のポイントは6つ、洗い残しが無いようにしよう！

① 手のひら



まずは泡を付けて
手のひらを合わせ
よく洗いましょう。

② 指の間



洗い残しが多い指の間も
しっかり洗いましょう。

③ 手の甲



手の甲を
伸ばすように
洗いましょう。

④ 指先・爪の間



洗い残しが多い
爪先と爪の間も
よく洗いましょう。



洗い残しの多い部分

⑤ 親指



手の甲を伸ばすように
洗いましょう。

⑥ 手首



手首も忘れずに
しっかり洗いましょう。

※タオルの共用はせずに、清潔なタオルやペーパータオルで水分を拭き取りましょう。

Dr.櫻井(保健所長)の一言



世界全体におけるノロウイルス感染による胃腸炎の年間発症件数は、6億9,900万件、死亡件数は21万9,000件。経済的損失の試算では、世界全体のノロウイルス感染による年間の直接医療費が42億ドル、社会的費用(就労者自身の感染や子供の感染による休職、発病による職務効率の低下、早期死亡などによる損失)が603億ドルと算出されました。

一方多くの死亡例を出しているロタウイルスは、ワクチン開発の前年の試算で、その経済的損失は20億ドルとされていました。経済的にもノロウイルス対策は世界の関心事のようです。

2016年5月18日発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

今回のテーマは

『HIV 普及週間』

です。



◆HIV ってどんな病気？

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）は、感染者の血液・精液・膣分泌液等の中に含まれており、主に性行為で人から人に感染する性感染症です。

感染初期には発熱や喉の痛み等の風邪のような症状が出る場合もありますが、無症状の場合もあります。また、HIVはエイズの原因となるウイルスで、感染している場合は将来エイズを発症します。

宮城県のHIV感染者はH28年5月の時点で124人※となっています。

(※エイズ予防情報ネット参照)



◆予防方法は？

コンドームの使用で感染を予防することができます。性行為の時は相手との接触前に必ずコンドームを付けましょう！

コンドームを付けなかった時や途中で外れてしまった時は感染の危険があります。

◆治療はできるの？

HIVに感染してもしっかり治療を行えばエイズの発症を抑え、健康の維持・回復ができるようになっています。治療は感染が分かればなるべく早く始めた方が良いといわれている為、早期発見が重要となります。

◆感染していないか心配…

心配な場合は検査を受けましょう！正確な結果を得るには、感染が心配される機会があったから3ヶ月以上経過した後に検査を受けましょう。

保健所では原則無料でHIV検査を行っていますが、疑わしい症状が出ている場合はすぐに病院を受診しましょう！

Dr.櫻井(保健所長)のひと言



最新の研究によると衝動的に激怒する傾向のある人は、ネコの糞などに含まれる寄生虫に影響されている可能性があることが示唆されました。研究では、間欠性爆発性障害の患者(頻回かつ衝動的に、状況に釣り合わないほどの言語的・身体的な攻撃性を爆発させる精神疾患の1つ。米国では1,600万人にみられる)は、トキソプラズマ症の原因となるトキソプラズマ原虫の保有率が2倍以上高いことが判明したそうです。トキソプラズマ症の予防として、調理時は野菜をよく洗い、肉を十分に加熱すること、ネコは屋内で飼育すること、ネコの糞に触れないよう注意することなどを挙げています。最近のネコブームも要注意ですね。

2016年6月15日発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430



今回のテーマは

『デング熱』 です。



『デング熱』ってどんな病気？

デング熱は、デングウイルスに感染したヒトスジシマカなどに刺されることで発症する病気です。通常3～7日（最大期間2～15日）の潜伏期間の後、突然の発熱で始まり、激しい頭痛、筋肉痛、関節痛、眼窩痛、発疹を伴うことがあります。

通常は7～10日間で後遺症なく回復しますが、まれに完全に回復するまでに数週間を要することがあります。

感染を防ぐにはどうしたらいいの？

- ワクチンはありません。
- 蚊との接触を避け、刺されないこと。蚊を発生させないようにしましょう。
- 蚊を寄せ付けにくい白や薄い色の長袖、長ズボンを着用しましょう。
- 虫除けスプレーや香取線香を使って蚊を近づけない。
- 蚊は小さい水たまりを好むので、屋外の植木鉢の受け皿やバケツなどに水を溜めて置かない。
- 蚊に刺された後に身体に発疹やインフルエンザ様の症状が現れたら早めに病院を受診しましょう。



【デング熱を媒介したヒトスジシマカ】
厚生労働省HPより引用

Dr. 櫻井（保健所長）のひと言



厚生労働省はジカ熱やデング熱などの感染症を媒介する蚊やダニの対策のため、有効成分の濃度を高めた虫よけ剤について、副作用を考慮しながら早期審査の対象にすると決めました。現状では、主な虫よけ成分である「ディート」は12%以下、「イカリジン」は5%以下の製品が販売されている一方、海外には濃度の高い製品で効果が1日持続するものもあります。そういえば来月のリオ五輪、ゴルフの松山秀樹選手が出場辞退を表明しました。理由の一つに「ジカ熱」感染を危惧したから、とのことでした。

2016年7月15日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430



今回のテーマは

『食中毒』 です。



初夏から初秋にかけて発生しやすくなります。

食中毒の原因となる細菌(O-157 や腸炎ビブリオ、ノロウイルスなど)はこれからの時期に発生しやすくなります。食中毒に感染しないようにしっかり予防しましょう。

* 菌をつけない

- ・ **こまめに手洗い**を行う。
- ・ 生肉や生魚を扱う箸と食事に使う箸は使い分ける。
- ・ 調理器具(特に生肉や生魚等を使用した時)は**しっかり洗浄と消毒**をする。



0157 菌

引用先: 病院検査の基礎知識

<http://medical-checkup.info/article/47599499.html>

* 菌を増やさない

- ・ 食品は購入後、できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・ 冷凍した食品は冷蔵庫か電子レンジで解凍する。
- ・ **残り物はもったいなくても保存せずに処分**する。

* 菌を殺す

- ・ **肉や魚、野菜は十分に加熱**する。
目安は中心部分の温度が **90℃で90秒以上**です。

食中毒の症状である下痢や嘔吐などがある場合はすぐに病院を受診して下さい。また、気がつかないうちに脱水症状を起こしている可能性があるため、こまめに水分補給をしましょう。

Dr.櫻井(保健所長)のひと言



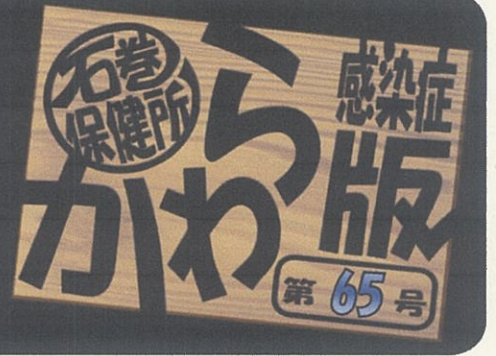
最新の研究によると、2015年韓国 Samsung Medical Center での中東呼吸器症候群コロナウイルス (MERS) 院内流行は MERS-CoV 初発症例と一緒に緊急治療室にいた患者および医療従事者 893 人のうち、82 人で感染が確認されました。発病率は、緊急治療室の中でも初発症例と同じ区域にいた群で 20%と最も高く異なる区域にいた群の 1%より有意に高い結果になりました。過密状態の緊急治療室で、1 人の患者から MERS-CoV の感染が拡大した可能性が示唆されました。



2016年 8月 17日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話: 0225-95-1430

今回のテーマは
『ヘルパンギーナ』
です。



感染者が増えています！

乳幼児によく見られる夏かぜの一種で、**39～40℃の高熱**が突然出て**上あごの粘膜やのどの奥に水泡**ができます。

のどが痛むので、つばを飲み込むことが困難になりよだれが多くなったり嘔吐しやすくなることがあります。



引用元 <http://healthil.jp/30744>

◇ヘルパンギーナにかかってしまったら…

のどの痛みがありこどもが飲食を嫌がる場合があるので、熱いもの・冷たいもの・辛いもの・酸っぱいものなど、のどに刺激を与えるものはできるだけ避け、食事はゼリーやプリン、そうめんなどの**のどごしのよいもの**を用意してあげましょう。

高熱による**脱水症状にはくれぐれも注意**し、しっかり水分補給をしましょう。

◇ヘルパンギーナで多い症状

- ***38～40度の高熱**
- ***口腔内の口内炎・複数の水泡**
- ***のどの炎症**

感染経路と予防

- ◆予防のため帰宅後や食事前は**こまめに手洗い・うがい**をしましょう
- ◆**咳やくしゃみにより感染(飛沫感染)**するため症状が良くなるまで保育所や幼稚園はお休みしましょう
- ◆タオルでも感染しやすいので、兄弟や家族間での**タオルの共用を避け**ましょう
- ◆症状が軽減しても便にウイルスがいるため**おむつ交換時は使い捨て手袋**を使用しましょう

Dr.櫻井(保健所長)のひと言

今も昔も外科医にとって(私も50歳まで外科医でした)手術部位感染症(SSI)の減少は大変興味ある分野です。カナダの病院では整形外科手術でSSIが多発したことから、手術室への出入りが多いためではないかと仮定しました。そこで手術室のドアが開く回数を数えたところ、切開から関節包閉鎖までの間にドアの開閉が1手術(所要時間平均75分間)あたり42-70回あったことが分かりました。ドアの開閉回数を減らす方法として、関節包の切開から閉鎖までは手術室の全ての出入りを中止する、連絡は電話で行うなどを考案し術中の入室時にはその理由を記録するよう求めました。この方法を採用してから術中のドアの開閉は1手術あたり42-70回だったのが、3.2回へと大幅に減少し、また、出入りの管理を行うようになってから整形外科手術でのSSI発生率は2.8%から2.1%に減少しました。意外な所に感染のリスクは潜んでいるものです。



2016年 9月 14日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『インフルエンザ予防接種』
です。



流行前に予防接種を受けましょう！

段々寒くなってきましたね。この時期から始まるインフルエンザの予防接種について紹介します。

インフルエンザの予防接種は**発症する可能性を低くし、たとえ発症したとしても重症化を防ぐ効果があります。**
13歳以上の方は1回、13歳未満の方は2回受けることが推奨されています。

個人差はありますが、予防接種の効果が現れるまで**2週間程度**かかり、接種後約**1ヶ月**で最も効果を発揮し、そこから徐々に弱くなり約**4ヶ月**程度で効果がなくなります。

持病のある方、高齢者や乳幼児など重症化する恐れのある方やそのご家族は、予防接種を受けることをおすすめします。

高齢者(65歳以上の方などは、定期予防接種の対象となっています。自己負担金は1,500円です。

手洗い・うがいは常日頃から行い、流行前にしっかり予防接種を受けこれからの時期に備えましょう。



インフルエンザウイルス
引用元：国立感染症研究所
<http://www.nih.go.jp/niid/ja/>



☎ 予防接種のお問い合わせは
お住まいの下記市町窓口まで

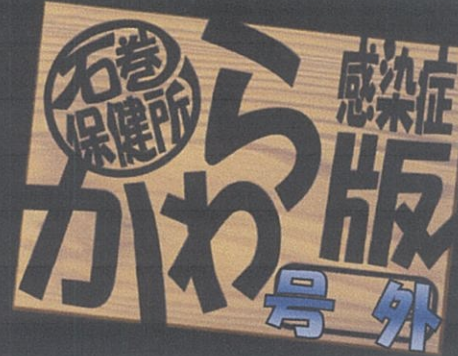
石巻市 健康推進課	東松島市 健康推進課	女川町 保健センター
95-1111	82-1111	53-4990

Dr. 櫻井(保健所長)のひと言



世界保健機関 (WHO) の最新の報告によると 2015 年の世界の結核感染者数は 1040 万人で、結核の流行拡大は予想をはるかに上回ると警告しました。2015 年の死者数は前年より 30 万人多い 180 万人でしたが結核にかかった人のうち、5 人に 2 人は結核と診断されず治療を受けていませんでした。また、50 万人近くが既存の薬剤が効きにくい「多剤耐性結核 (MDR-TB)」と診断され、その半数はインド、中国、ロシアでの症例でした。まだまだ「結核はひとつとではない」というのが現状です。

今回のテーマは
『B型肝炎予防接種』
です。



10月から定期接種になりました！

今まで任意接種だったB型肝炎予防接種が、H28年10月1日から定期接種になりました。



***対象者は？**

予防接種の対象は、H28年4月1日以降に生まれた生後2ヶ月から1歳までの乳児です。

(※ハイリスク児は出生後、2ヶ月を待たずに接種することがあります。)

***接種期間は？**

1歳になる前に3回の予防接種を終える必要があります。

一回目の摂取から三回目の摂取を終えるまでに大体6ヶ月かかります。

(1回目の予防接種から4週間以上あけて2回目、1回目の接種から20週間以上あけて3回目)

***1歳を過ぎても受けられるの？**

1歳を過ぎると定期接種の対象外となり有料になりますので注意しましょう。H28年4・5・6月生まれのお子さんがある場合はお早めにかかりつけ医に相談してください。

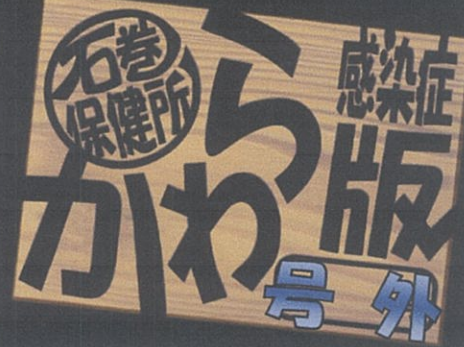


☎ 予防接種のお問い合わせは
お住まいの下記市町窓口まで

石巻市 健康推進課	東松島市 健康推進課	女川町 保健センター
95-1111	82-1111	53-4990

警報発令中！

『感染性胃腸炎』



感染注意！ 石巻市圏域で警報が発令！！

感染性胃腸炎は感染力が強く、少ない数(数十個～百個)のウイルスで簡単に感染します。嘔吐物や便から感染し、**嘔吐・下痢・腹痛**といった症状が出ます。**保育園や小学校、高齢者施設等で集団感染を引き起こしています。**

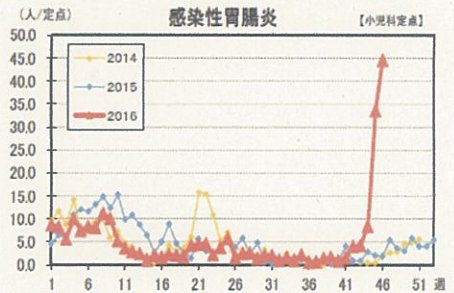
* 消毒 *

感染性胃腸炎には**アルコールは効果がありません。**
消毒する際は**次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等)を使用しましょう。**
500mlのペットボトルで消毒液を作る場合、水500mlに対してペットボトルのキャップ2杯分(約10ml)の次亜塩素酸ナトリウムを入れます。

ドアノブや手すり、子供のおもちゃなど、不特定多数の人が触れるものは菌が多く付着します。消毒液を浸したペーパータオルで拭き取り、金属の物はその後水拭きします。

* 予防 *

ウイルスを**付けない・身体に入れない事**が大切です。
帰宅後、オムツ交換後、トイレの後、食事前など**こまめに手洗い**をしましょう。
野菜や魚、二枚貝などは**90℃で90秒を目安に十分に加熱**してから食べましょう。



感染症発生動向調査
2016年第45週
(2016年11月7日～11月13日)参照

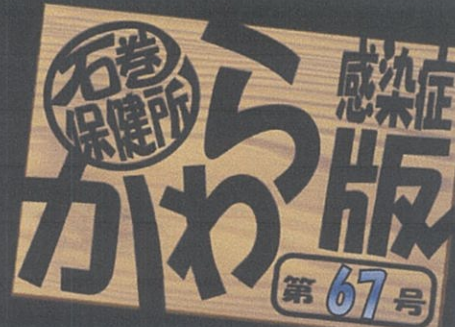


11月に入ってから石巻市内だけでも**433件***発生しています。(※小児科定点報告数)
1人1人が感染を広げないように意識しながらしっかり予防しましょう。

今回のテーマは

『RSウイルス』

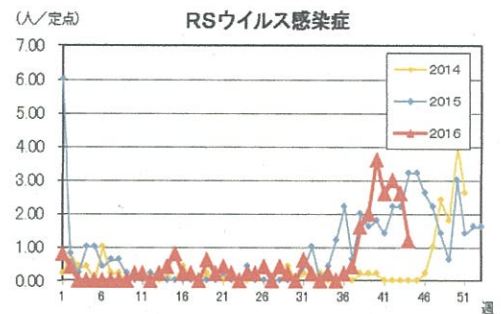
です。



発症の中心は0歳児と1歳児です！

RSウイルスは冬から春にかけて流行し、2～8日の潜伏期間を経て鼻水・咳・38～39度の発熱等のかぜ症状が続きます。初めて感染した場合や生後1歳未満(特に生後6ヶ月未満)の乳児、持病がある幼児は、咳がひどくなる場合や、肺炎をおこしやすくなる場合があります。

成人はかぜ様症状のみですが、呼吸機能の弱い高齢者や、呼吸器疾患等の持病がある方は重症化する傾向があるので注意しましょう。



※感染症発生動向調査/石巻感染症情報
2016年 第44週(2016年10月30日～
2016年11月6日)参照

感染経路

飛沫感染…咳やくしゃみのしぶきを浴びて吸い込むことによる感染

接触感染…感染している人との接触や、ウイルスがついている手指や物品(ドアノブ、手すり、スイッチ、机、椅子、おもちゃ等)を触ったり、なめたりすることによる感染

予防方法

十分な手洗いとマスクを着用することが大切です。

子どもが日常的に触れるおもちゃなどはこまめにアルコールや塩素系の消毒剤等で消毒しましょう。

Dr.櫻井(保健所長)のひと言



難治性疾患偽膜性腸炎は殆どがクロストリジウム・ディフィシル感染(CDI)です。CDIが起こりやすくなる最大の要因は、本人への抗菌薬の処方です。一度CDIが発症すると、同じ病室や病棟に入院している患者の感染リスクも高いことが報告されています。さらにクロストリジウム・ディフィシルは芽胞を形成するため、周辺環境に数カ月もとどまることが出来ます。最新の研究によると入院患者が抗菌薬を使用していると、その患者の後に入院して同じベッドを使用した患者のCDIリスクが上昇すると報告しました。さらに入院患者がCDIを発症していなくても、抗菌薬を処方されただけで芽胞が形成されました。先にそのベッドを使用していた患者の抗菌薬使用は、後に使用した患者が抗菌薬投与を受けていなくても、後に使用した患者のCDIリスクの上昇に関連していたと結論しています。身の回りにも興味深い研究テーマがあるものだと思います。



2016年 11月 16日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは

『風疹・麻疹』

です。

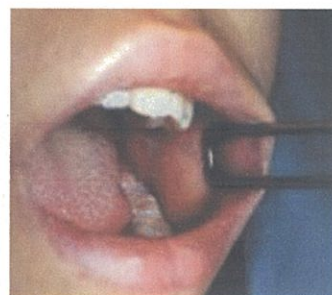


風疹(3日はしか)・麻疹(はしか)の予防方法はワクチン接種です!

～症状～

風疹…風疹ウイルスが原因。全身の発疹、38℃～40℃の発熱、首のリンパ節の腫れがみられる。大人が感染した場合は発熱や発疹の期間が小児に比べて長く、関節痛が酷くなることもある。

麻疹…麻疹ウイルスが原因。38℃前後の発熱、色素沈着を伴う全身の発疹、口腔内が赤くなり赤みのある白いプツプツ(コプリック斑)がみられる。学校等は解熱した後3日経過するまで出席停止とされている。



麻疹のコプリック斑
引用元：国立感染症対策室
<http://www.nih.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/518-measles.html>

～予防接種について～

定期予防接種を **1歳を過ぎた時期と、小学校入学前の1年の2回**行います。

大人の場合は、医療機関(小児科、内科、婦人科など)で接種することが可能です。**妊娠中の人は、赤ちゃんに影響を与える可能性があるため予防接種はできません。**

特に風疹のワクチンは、**先天性風疹症候群を発症させる恐れがあるため注意が必要です。**予防接種後、3ヶ月は妊娠を避けてください。

先天性風疹症候群の発生を防止するために、妊娠を希望する**19～49歳の女性や、妊婦の同居者などを対象に**県内の医療機関において**風疹抗体検査を無料で実施**しています。

詳しくは宮城県ホームページ(<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/situkan/fushin.html>)をご覧ください。



Dr.櫻井(保健所長)のひと言

最新の研究によると高度な症状チェック機能をもつウェブサイトやアプリより、診断精度においては依然として本物の医師のほうが優れていることが報告されました。研究を実施した米ハーバード大学医学校准教授のAteev Mehrotra氏によると、コンピュータプログラムに比べて、医師は初回で正しい診断に至る確率が2倍で、その差は複雑な症例になるほど広がり、全体的にみても医師のほうがはるかに優れていたそうです。人間はかなり複雑なのだ、と感じた研究でした。



2016年 12月 14日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『インフルエンザ』
です。



石巻管内でインフルエンザ注意報が発令されています！

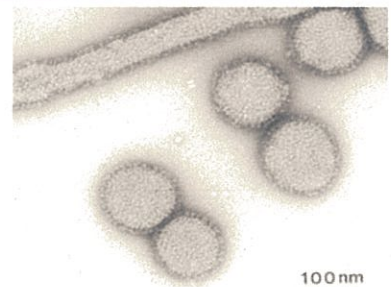
石巻管内で小・中学校を中心にインフルエンザが流行していることを受け、県は注意報を発令しています。季節的にも今後さらに流行が拡大する可能性があるため、しっかりと予防しましょう。

インフルエンザに感染しない為にも、外出時は**マスクを着用**し、なるべく人混みを避けてください。**外出後は手洗い、うがい**を行いましょ。また、**休養をしっかり取り、バランスのとれた食事**を心がけてください。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、**加湿器など**を活用し、**適切な湿度(50~60%)**に保つことも効果的です。

咳やくしゃみなどが出る時は、感染を広げない為にも**咳エチケット**をしっかりと行いましょう。

咳や咽頭痛、頭痛、発熱等の症状がある場合は**早めに医療機関を受診**しましょう。



インフルエンザウイルス
引用元：国立感染症研究所
<http://www.nih.go.jp/niid/ja/>

咳エチケットとは…？

咳やくしゃみなどが出る時に口から発生されるしぶきが主な感染経路です。普段から以下のことを心がけましょう。

- 咳やくしゃみを**他の人に向けて発しない**
- 咳やくしゃみをするときは**ハンカチなどで口・鼻を覆う**
- 手のひらで咳やくしゃみを受けた時は**すぐに手を洗う**
- 咳が出るときは**マスクを着用する**



Dr.櫻井(保健所長) のひと言

ニューヨークの動物保護センターに保護されている猫の間で鳥インフルエンザ(H7N2)感染が広がり、この施設に勤務する獣医師も1人が感染してしまいました。鳥インフルエンザ(H7N2)は、これまで米国内では2002年と2003年にヒト感染の報告がありますが前者は鶏と接触した農民で、後者は経路不明でした。今のところヒト-ヒト感染の報告はなく、ヒト感染が広がる気配もありません。猫から鳥インフルエンザが感染したと考えられるヒト感染例は、先の獣医師の一例のみです。猫はメジャーな愛玩動物なので今後の報道には要注意です。

2017年 1月 25日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『吐き気がある時の受診について』
です。

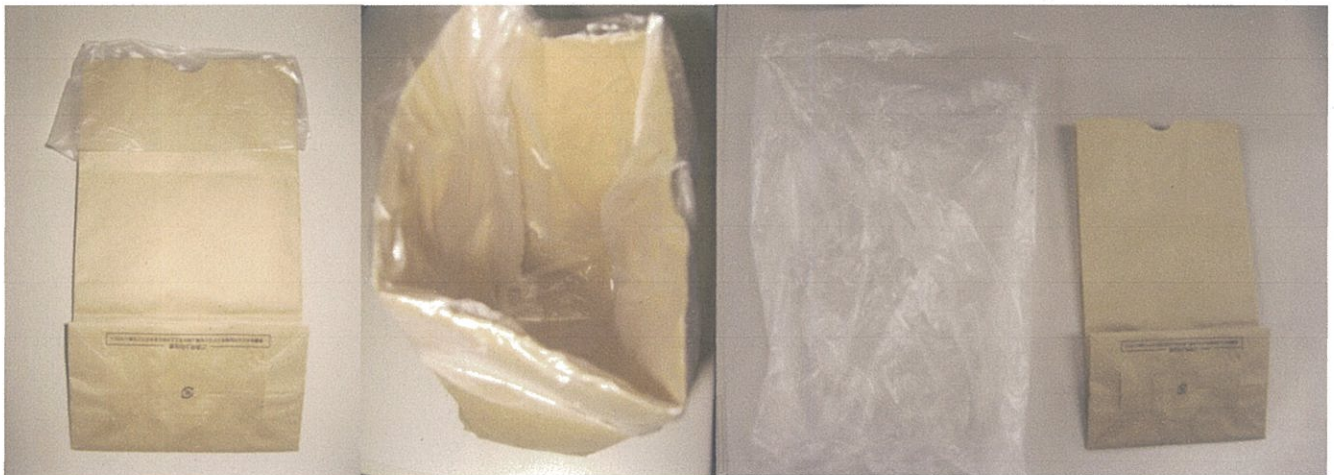


エチケット袋を持ち歩きましょう！

病院を受診する際に吐き気がある時はどうしていますか？

少し前に流行した感染性胃腸炎の様に、**嘔吐物に含まれているウイルスが原因で感染が拡大**する場合があります。病院を受診する際には**エチケット袋を持ち歩き、感染の拡大予防に努めましょう。**

お子さんに症状がある場合は、保護者がエチケット袋を持ち歩くようにしましょう。



手作りエチケット袋提供：佐久間眼科小児科



紙袋の中にビニール袋をいれたものなので、簡単に作ることができ、折たためば、かさばらずに持ち歩くことができます。使用後はビニール袋の口を縛って捨てましょう。

Dr. 櫻井(保健所長)のひと言



最新の研究で、「スーパー耐性菌(superbug)」とも呼ばれるクロストリジウム・ディフィシルによる腸感染症の流行に関連する病院データを分析した結果、フルオロキノロン系の抗生物質の使用を減らすことにより流行が抑えられたとの結論に達しました。研究者は「この種の抗生物質の使用を減らすことが C. ディフィシルの全国的な流行を阻止する最善の方法であり、高額な費用のかかる入念な清掃は不要であったといえる」と述べています。意外なところにヒントがあるんですね。