

今回のテーマは

新型コロナウイルス感染症①

～特徴と症状、感染経路について～



新型コロナウイルスとは？

- 新型コロナウイルスは、一般の風邪の原因となるコロナウイルスというウイルスのひとつです。
- ウイルスは自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞から入り込むことで増えます。物によっては環境中に24時間～72時間くらい感染する力をもつといわれています。
- 石けんでの手洗いや手指消毒用アルコールによって感染力を失わせることができます。



新型コロナウイルス感染症にかかると、どのような症状がでるの？

- 主な症状は、発熱・咳・のどの痛み・体のだるさ・下痢です。味やにおいがわからなくなる、味覚や嗅覚の異常がみられることもあります。
- 症状が現れない人や、ごく軽い症状の人もありますが、息苦しさを感し、肺炎と診断される人もいます。
- 特に高齢の人や、糖尿病・高血圧・慢性肺疾患・免疫不全などの基礎疾患のある人、喫煙者や肥満の方は重症化する傾向があります。
- 治った後も、数ヶ月にわたって倦怠感、味覚・嗅覚障害、呼吸困難、微熱、頭痛、胸痛、脱毛などの症状が残ることも多くあります。
- 症状が出る2日前から感染性（周囲の方にうつる）があるとされます。



どうやって感染するの？

主な感染経路は2つあります。

飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳（せき）、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込むと感染します。

飛沫感染



咳やくしゃみをする



吸い込んでしまう

感染

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。未感染者がその部分に触るとウイルスが未感染者の手に付着し、手洗いしない手で目や鼻、口を触ることで感染します。

接触感染



ウイルスが付いた手すり・ドアノブを触る



手洗いしないとウイルスが手に着いたままになる



手洗いしない手で目や鼻、口を触る

感染

2021年 5月 11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
新型コロナウイルス感染症②
 ～予防法について～



どうやって予防するの？

家庭でできる感染対策のポイントを5つ紹介します



対策1. 常にマスクをつけましょう！

- 他の人が2メートル以内の距離にいる場面では、常にマスクをつけましょう。
- 【咳エチケットも徹底を】
 咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。



対策2. こまめに換気しましょう！

- 日中は1～2時間おきに5～10分間窓や扉を開ける、あるいは常に5～10cmほど開けておくなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。
- 空気の流れを作るために、部屋の対角線上のドアや窓を開けると効果的です。



対策3. 手洗い・手指消毒しましょう！

ハッピーバースデイトゥーユーの歌を2回繰り返し歌う間、洗い続けると効果的です！

手洗いの、5つのタイミング



正しい手の洗い方



石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう

対策4. 清掃・環境消毒しましょう！

- 家族がよく触れる場所(部屋のドアノブ・照明のスイッチ・テーブル・リモコン・洗面台・トイレのレバー等)を最低1日1～2回、アルコールまたは薄めた住居用洗剤(界面活性剤を含む石けんや洗剤)を含ませた布やティッシュで拭きましょう。



対策5. 3密の場面を避けましょう！

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

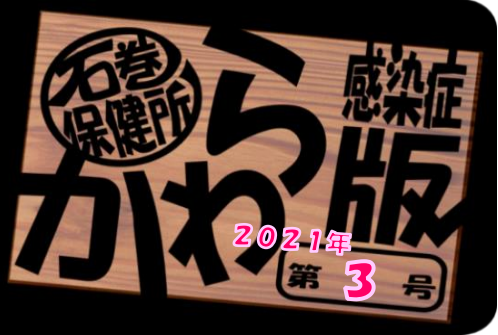


上記3場面はクラスターが発生しやすい場面です。

今回のテーマは

「性感染症」

予防と検査で感染リスクを減らそう



性感染症って？



➤ 性行為によって感染する病気

(梅毒、性器クラミジア感染症、HIV 感染症／エイズなど 10 種類以上) のことです。

コンドームの適切な使用により感染のリスクを減らすことができます

どうして検査が大切なの？

- 性感染症は、感染しても症状がほとんど出なかったり、症状が出ても軽かったりして判断が難しい場合もあります。
- 女性の場合、放っておくと、**不妊（妊娠できない）**や**母子感染（赤ちゃんに感染）**して赤ちゃんに重い障害を引きおこす可能性があります。
- 気づかないまま病気が進行して取り返しがつかなくなる前に・・・



パートナーと一緒に

感染が気になる場合は必ず検査を受けましょう！

検査はどこで受けられるの？

- 医療機関または地域の保健所で受けられます。
- 宮城県の各保健所では、HIV・梅毒・クラミジアの血液検査を、**匿名（氏名を聞かれない）・無料***で受けられます。※有料の場合もあります。
- 症状がある場合は、早期治療につなげるため、医療機関での検査をおすすめします。

石巻保健所の検査日程

	日	時
令和3年	6月	23日(水)
	7月	15日(木)、29日(木)
	8月	4日(水)、12日(木)
	9月	1日(水)、29日(水)
	10月	7日(木)、27日(水)
	11月	4日(木)、17日(水)
	12月	1日(水)、15日(水)
令和4年	1月	6日(木)、26日(水)
	2月	9日(水)、17日(木)
	3月	9日(水)、23日(水)

検査の流れは？

石巻保健所 Ver.

電話で検査予約

石巻保健所疾病対策班
TEL:0225-95-1430
(平日 8時30分～17時15分)
〒986-0850
石巻市あゆみ野5丁目7番地
宮城県石巻合同庁舎1階(検査場所:2階)

保健所で採血

結果説明と
検査後の相談

- 検査結果がわかるまで約2週間かかります。
 - 検査結果は来所で直接お伝えいたします。
- ※電話や郵便等で結果はお伝えできません。

※電話で**事前予約が必要***です。
TEL:0225-95-1430
*検査日の1週間前までに予約をお願いします。

※感染してすぐに検査を受けても正しい結果が出ないことがあります。

下記の時間がたってから検査を受けてください。

- HIV：感染可能性の機会から**3ヶ月**経過
- 梅毒：感染可能性の機会から**6週間**経過
- クラミジア：感染可能性の機会から**3週間**経過

今回のテーマは

「RSウイルス感染症」



特徴

- 夏から冬にかけて流行するウイルスです。
- 飛沫感染（感染者のせき、くしゃみの時に出るしぶきを吸い込む）、接触感染（ウイルスがついたものを触る）により、**人から人にうつります**。特に、**保育園**などの集団生活では**集団発生がおこりやすい**ので**感染対策が重要**です。
- 子供から大人まで、一度感染しても免疫はつかず、また感染することもあります。
- 大人は風邪のような症状で治ることが多いですが、**乳幼児**は高熱や気管支炎、肺炎になることもあり、**重症化しやすい**です。

症状

- 乳幼児では、**鼻水**、**咳**などの風邪のような症状から始まることが多く、その後、高熱が出たり、**気管支炎**や**肺炎**などになることもあります。
- 1歳未満の小さい子供や心臓と肺に病気を持つ子供、早産児が感染すると、息苦しくなって、入院が必要となることがあります。



予防のポイント

家庭での対策ポイント

①マスク

- 乳幼児でマスクを着けることが難しい場合もあるため、大人はマスクの装着を心がけましょう。



②手洗い・アルコール消毒

- 70%以上のアルコール濃度が推奨されます。

③こまめな環境消毒

- 0.05%以上の次亜塩素酸または濃度が**70%以上**のアルコールで布やティッシュをひたひたにして拭き取りましょう。



【拭き取り場所のポイント】

- ドアノブ □ 取手 □ 電灯のスイッチ
- トイレのレバーハンドル □ リモコン…等
- ※ アルコールが使えない物（おもちゃなど）は台所用洗剤や熱湯消毒も有効です。

④換気

- 30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にしましょう。
- ※ 窓とドアを対角線上に開けるとより効果的です。

保育園などでの対策ポイント

保育園などの集団生活の場面では、特に**集団発生がおこりやすい**です。一度集団発生がおきると終息まで時間がかかるため、**感染対策がとて重要**です。

⑤こまめなマスク・手袋・エプロン交換

- 手袋・エプロンは**使い捨て**のものが推奨されます。
- おむつ交換時や吐物処理時などは、**その都度**マスク・手袋・エプロンの**交換が必要**です。



□ 職場のマスク着用！
□ 1ケア1手洗い！
を実践しましょう★

今回のテーマは

「腸管出血性大腸菌感染症」

(O-157、O-26 など)



1年中発生しますが、特に暑い時期に多く発生する感染症です。

腸管出血性大腸菌感染症ってどんな病気？

●食中毒の原因として多い病気です

ベロ毒素を産生する腸管出血性大腸菌（O-157 など）で汚染された食物などを食べることで感染します。

●ヒトからヒトにうつる感染症です

感染した人の便が手につくと、その手を介してヒトからヒトに感染することもあります。

●無症状から重症例までさまざまな症状があります

潜伏期間は3～5日間で、無症状の場合や激しい腹痛、下痢（水様便や血便）などの症状を伴うことがあり、重篤な場合には死に至ることもあります。



どうやって予防できるの？

腸管出血性大腸菌感染症は、他の食中毒と同様、**加熱**や**消毒薬**（アルコールや次亜塩素酸配合の台所用漂白剤）により死滅します。

家庭内の食中毒予防ポイント

□生肉は控えましょう（特に牛生肉、豚生肉は禁止です）

□食材は**十分加熱**しましょう

（菌は75℃で1分以上の加熱で死滅します）

※食材は電子レンジで温めるだけでは菌はなりません。

※野菜は湯がき（100℃の湯で5秒程度）が有効です。



□調理した食材はなるべく食べきりましょう

□まな板やふきん等は、使用の都度洗剤で洗い、熱湯または台所用漂白剤（塩素系）で**消毒**しましょう



□こまめに手を洗いましょう

<手洗いのタイミング>

□調理の前／最中／後

□食事の前後

□トイレの後

屋外の食中毒予防ポイント

□BBQなど屋外で調理や食事のときは、食器やはし、食べ物の共有を避けましょう



□屋外から家に帰ったときは、すぐに手洗いしましょう

□特に、河原や海辺で遊んだ後、服が汚れている場合は着替えましょう

こまめに手洗いして食中毒を予防しよう！



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

「結核」



9月24日～9月30日は結核予防週間です！

(1) 結核とはどんな病気？

- 結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。
- 下記のいずれかにあてはまる場合には早めに受診しましょう。

他にも、体重減少、食欲がない、寝汗など、さまざまな症状があります。



タンのからむ咳が
2週間以上続いている



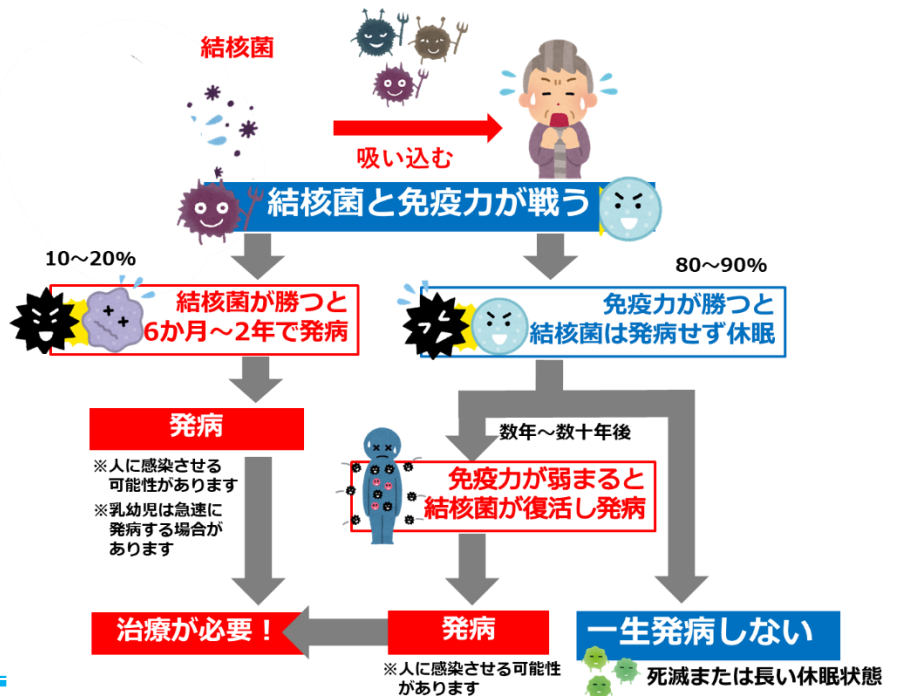
微熱・身体のだるさが
2週間以上続いている



特に高齢者は、症状が出ないことがあるため、毎年健康診断（胸部レントゲン検査）を受けましょう。

(2) 結核は感染するの？

- 結核菌の混ざったしぶきが、咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで感染します。これを「空気感染」といいます。
- 結核に感染しても発病するのは10人に1人～2人くらいです。多くの場合は免疫力により結核菌の増殖が抑えられ、休眠状態になります。



(3) 結核は予防できるの？

- 健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。
- 早く見つけることで重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。住民健診などで定期的に検診を受けましょう。また、気になる症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。

健康的な生活が予防につながります

適度な運動

十分な睡眠

バランスの
良い食事

タバコを
吸わない

定期健診

ポイント

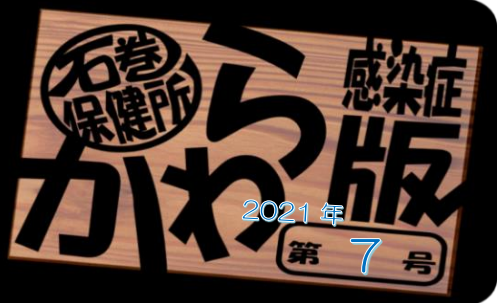
抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、予防には BCG 接種が有効です。市町村からの案内に従い、生後5か月～8か月の間に接種してください。

2021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

風しんワクチン



風しん
注意報
発令

風しんの予防接種で 未来の赤ちゃんを守れます



風しんとは？

- 風しんウイルスによる感染症で、感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって人から人にうつります。
- 症状は風邪によく似ており、発熱や発疹、リンパ節の腫れがみられますが、多くの人は数日で軽快します。



妊婦、とくに**妊娠初期の女性が風しんにかかると、赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなど「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。**

予防法は？

予防接種（風しんワクチン）が一番有効な予防法です。

女性は
妊娠前に

風しんの予防接種をご検討ください。

※接種後2 か月は避妊が必要です。

※接種しても免疫がつかない人もいるため、心配な方は医療機関で抗体検査を受けましょう。



成人男性は

風しんにかかったことがない方、風しんワクチンを受けていない方、どちらも不明の方
接種することをご検討ください。

※2 回接種しても問題はありません。



妊娠中の
女性の家族は

風しんの予防接種をご検討ください。

※**妊娠中は風しんの予防接種を受けられません。**

※1 歳児（第1期）と、小学校入学前1 年間（第2期）は麻しん風しん混合ワクチンの定期接種を受けましょう。



クーポン券のある
男性は

風しんの予防接種をご検討ください。

※対象の方にはお住まいの市町村からクーポン券が届いていて、令和4年3月まで国が定期接種を実施しています。

※対象は、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性です。

耳より
情報

宮城県では、**風しんの抗体検査を無料で実施**しています。
妊娠を希望する19～49歳の女性や、妊娠中の女性の同居家族などが対象です。

興味のある方は、宮城県公式ホームページ

(<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/situkan/fushin.html>)

または右のQRコードからアクセスしてください。



宮城県公式HPに
アクセスできます

2021年 10月 12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」



インフルエンザは毎年 12 月から 3 月にかけて流行します。

風邪とインフルエンザの違いって？



	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状です。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状です。
流行の時期	一年を通して、かかることがあります。	1月～2月に流行のピークがあります。ただし、4月・5月まで散発的に流行することもあります。

インフルエンザの感染経路と予防法は？



- 感染経路は、飛沫感染（感染者のせき、くしゃみの時に出るしぶきを吸い込む）と接触感染（ウイルスがついたものを触る）の2種類があります。

予防法

1. **こまめな手洗い**（または**アルコール消毒**）を実践しましょう。
2. **咳エチケットとマスク着用**を心がけましょう。
【咳エチケットの例】①他の人に向けてせきやくしゃみをしない。
②せきやくしゃみはティッシュやハンカチなどで受け止める。
（ティッシュやハンカチなどがない場合は袖でおおう）
3. **普段から健康管理**をしっかりとしましょう。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めしておくことも、インフルエンザの発症を防ぐ効果があります。
4. **予防接種**を受けましょう。特に、以下の人たちは症状が重くなりやすいと言われていますので、主治医に相談しましょう。
・高齢者 ・子ども ・妊婦 ・呼吸器（肺や気管）の持病がある方

インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

- インフルエンザと新型コロナの症状は似ていることが多く、症状だけでは判別しにくいですが、**比較的急に38℃以上の発熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感（だるさ）**を伴う場合は、いずれかに感染している可能性もあるため、医療機関で検査を受けましょう。特に、下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

重症化サイン

【子どもでは】

- けいれんしたり、呼びかけに答えない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い（青白い）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



【高齢者・妊婦などでは】

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



2021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

感染性胃腸炎 (ノロウイルス等)

石巻保健所
感染症
かわら版
2021年
第9号

感染性胃腸炎（ノロウイルス等）にご注意ください。

1. 感染性胃腸炎とは？

- ウイルスや細菌を原因とする胃腸炎で、腹痛、下痢、おう吐、発熱等の症状がみられます。
- 原因として最も多いのは「**ノロウイルス**」で、毎年秋から冬にかけて流行します。
- 乳幼児では、「**ロタウイルス**」「**アデノウイルス**」による胃腸炎が多くみられます。



2. 感染経路と治療法は？

【感染経路】

- 感染経路は、**接触感染**（病原体がついた手で口を触れることで感染）と**経口感染**（汚染された食品を食べることで感染）です。
- 特に、ノロウイルスは、ウイルスを持った牡蠣などの二枚貝を、生あるいは加熱不十分なまま食べると感染することがあります。



きちんと加熱
しましょう！

【治療法】

- ウイルスを原因とする胃腸炎は、特別な治療法が無く、症状に応じた対症療法が行われます。
- 乳幼児や高齢者では、おう吐や下痢等で脱水症状を生じやすいため、ぐったりする、唇が乾燥する等の症状が現れたときは、早めに医療機関を受診しましょう。また、高齢者は、誤嚥（おう吐物が気管に入る）により、肺炎を起こす可能性があるため、体調の変化に注意しましょう。

3. 予防のポイントとは？



(1) こまめな手洗いが大事です！

トイレの後や、調理・食事の前には、その都度、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用してください。

(2) 生ものや和え物は避け、十分に加熱しましょう！

牡蠣等の二枚貝を調理するときは、中心温度 85~90℃で少なくとも 90 秒間の加熱が必要です。

(3) おう吐物・ふん便の正しい処理方法と塩素消毒液の作り方をマスターしましょう！

ノロウイルスはアルコールが効かないため、塩素消毒液で消毒する必要があります。また、正しい処理方法で処理しないと、処理する人が感染する可能性があります。以下よりご確認ください。

ポイント

塩素消毒液の作り方は、**感染症かわら版第 10 号「おう吐・下痢症対策①」**、正しい処理方法は、**感染症かわら版第 11 号、12 号「おう吐下痢症対策②、③」**をご覧ください。

感染症かわら版は、宮城県公式ホームページ「石巻感染症かわら版」
(<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/shippei-kansensyokawar.html>)
または右の QR コードから見るることができます。

宮城県公式 HP
「石巻感染症かわら版」
にアクセスできます。



2021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

おう吐・下痢症対策② ～おう吐物の処理キット～



おう吐・下痢症対策のシリーズ第2回目は、「おう吐物の処理キット」についてです。おう吐物を片付けるときに必要な物を事前に用意しておくことで、素早い対応が可能になります。感染症かわら版第12号「おう吐・下痢症対策③～おう吐物の処理方法～」と一緒に、おう吐物処理の参考にしてみてください。

用意する物

※実際の処理方法については、感染症かわら版第12号「おう吐・下痢症対策③～おう吐物の処理方法～」をご覧ください。

使う物①：マスク、手袋、エフロン

使う物②：ペーパータオル

使う物③：ゴミ袋

使う物④：市販の塩素系漂白剤

(成分が次亜塩素酸ナトリウムであるもの)

使う物⑤：塩素系漂白剤を薄める容器

(ペットボトルやバケツ※等)

(※金属製でないもの)

使う物⑥：ペットボトルのキャップ

使う物⑦：おう吐物処理の手順書

(感染症かわら版第12号の「おう吐物の処理方法」等)

バケツ等に入れ、
冷暗所で保管する

使う物①



マスク



手袋



エフロン

使う物②



ペーパータオル

使う物③



ゴミ袋

使う物④



塩素系漂白剤

(次亜塩素酸ナトリウム液)

使う物⑤



容器

(ペットボトルやバケツ等)

使う物⑥



ペットボトルのキャップ

(1杯=5mL)

※使う物④⑤⑥を使用した消毒液(薄めた次亜塩素酸ナトリウム液)の作り方は、感染症かわら版第10号「おう吐・下痢症対策①塩素消毒液の作り方」を参考にしてください。



容器にペットボトルを使用する場合の注意点



手に入れやすく、便利なペットボトルですが、作った消毒液を間違えて飲んでしまった！という事故が報告されています。ペットボトルを使う場合は、以下の点に注意しましょう。

●ラベルに「飲めません！」等の注意書きを貼る

●使用中は子どもの手の届くところに置かない

※その他の注意点は感染症かわら版第10号を参考にしてください。



宮城県公式HP
「石巻感染症かわら版」
にアクセスできます。



2021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

おう吐・下痢症対策③

～おう吐物の処理方法～



おう吐・下痢症対策のシリーズ第3回目は、「おう吐物の処理方法」についてです。おう吐物の処理は、正しい方法で処理しないと、処理する人が感染する可能性があります。万が一のときに素早く正確な対応ができるよう、正しい処理方法を学んで備えましょう！

おう吐物処理の手順

手順1

おう吐物処理キット※を用意する

※感染症かわら版第11号「おう吐・下痢症対策②～おう吐物の処理キット～」を参考に用意してください。

※以下の手順に記載の【使う物①～⑥】は、感染症かわら版第11号「おう吐物の処理キット」の番号に対応しています。

手順2

(1) 窓を開け、部屋の換気を行う(換気をしながら作業する)

(2) 次亜塩素酸ナトリウム液から消毒液を作る【使う物④⑤⑥】

※消毒液の作り方は、感染症かわら版第10号「おう吐・下痢症対策①～塩素消毒液の作り方～」を参考にしてください。

(3) 使い捨ての手袋・マスク・エフロンを着ける【使う物①】



手順3

(1) ペーパータオルで外側から内側に向けて、汚れた面を折り込みながら、おう吐物を静かに拭き取る【使う物②】

(2) おう吐物を拭き取ったペーパータオルは、すぐにビニール袋に入れ密封する【使う物③】

手順4

(1) おう吐物が付着していた床を、消毒液を染み込ませたペーパータオルで覆い、浸すように拭く【使う物②】

(2) おう吐物の周り(半径2m程度)を、消毒液を染み込ませたペーパータオルで外側から内側に向かって拭く【使う物②】

(3) 拭いた後、10分程度おいて、水拭きする

手順5

(1) 手袋⇒エフロン⇒マスクの順に外す

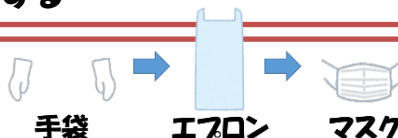
<外す時のポイント>

手袋付着したおう吐物が手に付いたり飛び散ったりしないよう、裏返ししながら外す。

エフロン前面は汚れているため、前面に触れないように裏返ししながら外す。

マスク外側は汚れているため、外側に触れないようにゴムひもを持ちながら外す。

(2) 石けんと流水でしっかりと手を洗う



おう吐物の中には胃腸炎をおこすウイルスがいるものと考え、正しい方法で処理しましょう！

宮城県公式HP
「石巻感染症かわら版」
にアクセスできます。



今回のテーマは

手足口病・ヘルパンギーナ

手足口病・ヘルパンギーナの報告数が増加しています！

手足口病とは？

- 手足口病とヘルパンギーナは、ともにエンテロウイルス属のウイルスによって引き起こされる感染症です。
- 5歳以下の乳幼児を中心に夏に流行する感染症ですが、今年は秋から冬にかけても流行しています。
- 特に、ヘルパンギーナは、いわゆる「子どもの夏かぜ」の代表的な病気です。

- 主な症状は、口の中・手のひら・足の裏などにできる水ぼう（小さな水ぶくれ）のある発疹で、通常は3～7日程度でかさぶたを残さずに治ります。その他には、のどの痛み、食欲不振、発熱などがみられますが、高熱になることはあまりありません。
- 予後は良好ですが、合併症として、まれに急性脳炎や髄膜炎、心筋炎を生じることがあります。



ヘルパンギーナとは？

- 主な症状は、38℃以上の突然の発熱と、口の中に水ぼう（小さな水ぶくれで、痛みを伴う）がみられます。発熱は2～4日で解熱し、水ぼうは7日程度で治ります。
- 高熱によるだるさや口の痛みから、食事や水分を十分にとれず、脱水になることもあります。
- 合併症として、熱に伴う熱性けいれんと、まれに髄膜炎や心筋炎を生じることがあります。



感染経路は？

- 感染経路は飛まつ感染と接触感染の2通りがあります。

【飛まつ感染】手足口病やヘルパンギーナにかかった人の咳やくしゃみ、つばなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。



【接触感染】手についた手足口病やヘルパンギーナのウイルスが口や目などに入ることによって感染します。



感染予防のポイントは？

- ✓ 手足口病やヘルパンギーナの原因ウイルスはアルコールが効きません。アルコール消毒だけに頼るのではなく、感染予防にはこまめな手洗いが大切です。
- ✓ 症状が治まった後も、患者さんの便の中には2～4週間ほどウイルスが含まれますので、トイレ使用時やオムツ交換時には特に注意が必要です。

<感染予防のポイント>

- トイレ後・オムツ交換後・食事前のこまめな手洗い！
- タオルの共有を避ける！
- 常にマスクを！咳エチケットも忘れずに！

