

今回のテーマは
『麻しん（はしか）予防接種』
です。



はしかワクチンの接種は、1歳になったら1回、
小学校入学前の1年間にもう1回

- 麻しんは毎年春から初夏にかけて流行が見られます。
感染力の強いはしか（麻しん）は、空気を介して人から人へ
とうつるため、手洗いやマスクだけでは予防できません。
- ワクチンの接種だけが、感染を防ぐただひとつの方法です。
十分な免疫をつけるためには、2回の接種が必要です。



☎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	95-1111
東松島市健康推進課	82-1111
女川町健康福祉課	53-4990

櫻井保健所長のひと言



古くて新しい病気～結核～

国際呼吸器学会フォーラムは、毎年 900 万人が結核を発症する中、約 300 万人は診断を受けず治療もされていないこと、さらに薬剤耐性結核患者の 4 人に 3 人が診断を受けず、薬剤耐性結核への対処は進んでいない現状を指摘しました。米国呼吸器学会は 3 月 24 日の世界結核デーに、このデータ発表を受けて「結核に対する取り組みの成果が薄れつつある」と警鐘を鳴らしました。古くて新しい病気が結核であり、我が国のさらなる取り組みの必要性を感じました。



2015年 4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

『つつが虫病』

です。

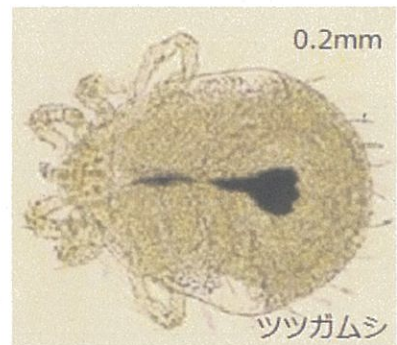


県内で「つつが虫病」が発生しました

つつが虫病リケッチアを持ったマダニの仲間は、人の体に入り込むまでに数時間はかかります。吸着されると4～14日で高熱、小さな発疹が全身に広がります。刺し口を見つけたらすぐ受診し適切な抗菌薬で治療すれば2日程で快方に向かいます。重篤になると死亡することもあります。



刺し口（脇の下や内もも等柔らかい所）



ツツガムシ

予防するためには

- ◆野山、川原ではできるだけ肌を出さない。
- ◆地べたに直接座らない。
- ◆帰ったら早めに着替え入浴、洗濯する。



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

Dr.櫻井(保健所長)

のひと言



最新の研究によると、イヌから感染する狂犬病によって1日160人、年間約5万9,000人が死亡しているとの報告がありました。アフリカやインドで死亡者が多く、その地域は予防接種率が低いことも判明しました。

狂犬病を発症するとたいていの場合死に至ります。しかしイヌに予防接種を行うことでほぼ100%予防可能でもあります。

イヌを飼育している皆さんには予防接種歴を確認することをお勧めします。

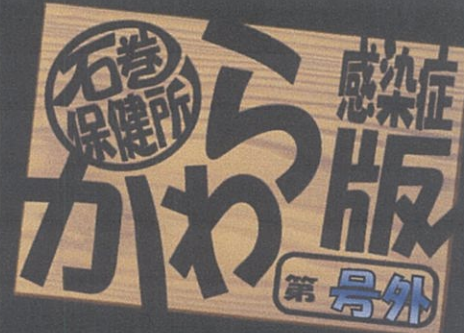
2015年 5月20日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは

『咽頭結膜熱（プール熱）』

です。



石巻管内で流行警報が発令されました！

咽頭結膜熱とはどんな病気？



夏に流行しやすいウイルス感染症ですが、石巻管内で5月中旬から多く発生しています。

症状は結膜炎（眼の充血・目やに）咽頭炎（のどの痛み）、熱などができます。特に5才以下の小児に好発しやすいです。

幼稚園や学校などで集団発生が多く、プールなどで移ることがあるので「プール熱」と呼ばれています。しかし、プールでの集団発生以外でもタオルの共有やかかった人（子どもの）の鼻水、目やに、便などから感染が起こる可能性があります。

予防方法は？

- ◆外から帰ったら手洗い、うがいが一般的な予防方法です。
- ◆プールからあがった後にはシャワーを浴びてうがいをしましょう。
- ◆タオルの共有はしないで別々にしましょう。



かかってしまったら

軽い症状であれば、自然に治ることが多いですが、症状がひどいときは早めに医療機関を受診しましょう。保育園や学校を休んだほうがいいかどうかはお医者さんに相談しましょう。ウイルスは治ってからも2週間程度は鼻水や便の中に排泄されていますので、その間はプールに入らないようにして、他の人に移さないようにしましょう。



2015年 6月 3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
マーズ

『MERS(中東呼吸器症候群)』

です。



中東地域と韓国国内でMERSが流行しています

マーズ ・MERSとは？

MERS(正式名称：中東呼吸器症候群)はMERSコロナウイルスを病原体としたウイルス性の感染症です。2012年に初めて確認され、感染経路などまだ不明な点が多い疾患です。主な症状は発熱、せき、息切れなどです。高齢者や糖尿病、慢性肺疾患、免疫不全などの基礎疾患のある人が重症化する傾向にあります。症状が悪化して死亡する割合は約40%とされています。

・どのように感染するの？

人がどのようにMERSに感染するかは判明していませんが、インフルエンザのように次々と感染が広がることはないと考えられています。韓国国内での感染例から、飛沫感染(せきやくしゃみ等に含まれる唾や痰を介した感染)や接触者感染による感染であると推測されています。

日本で流行する可能性は？

中東地域などで感染し、日本入国後に発症する可能性があります。ただし、適切な対策をとることにより、感染拡大を防止することができます。

詳しく知りたい方は保健所までご連絡ください。



石巻保健所 オリジナルキャラクター
「てあらいおん」

海外に旅行予定のある方は、
旅行前に必ず現地の最新の
情報を確認してください。

Dr. 櫻井 (保健所長) のひと言

～ Dengue 熱 ～



昨年、約70年ぶりに国内で感染が確認されたデング熱ですが、国立感染症研究所によると、患者報告数が前年の同時期を上回っていて、昨年は5月5日～11日に54人の患者が確認されましたが、今年は5月4日～10日に80人に達しています。これは医療機関がデング熱に注意するようになったこと、さらに国立感染症研究所作成のデング熱・チクングニア熱の診療ガイドライン(2015)が発表されたこと(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kanse/nshou19/dl/dengue_fever_jichitai_20150421-02.pdf)が報告数を上昇させていると考えています。皆さんも一度このガイドラインをみてデング熱を「正しく」怖がってください。

2015年 6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

『高齢者の食中毒』 です。

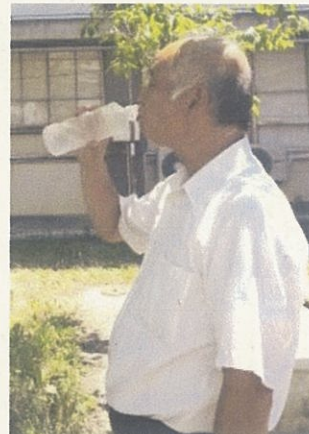


食中毒にご注意！

梅雨時期を迎えジメジメした日が続きますね。

この季節に注意が必要なのは**食中毒**です。

O157 や腸炎ビブリオなどの細菌性の食中毒は、
気温が高くなる初夏から初秋にかけて発生しやすくなります。
高齢者は抵抗力が低下しているため、食中毒にかかりやすく
重症化する可能性が高い状態にあります。



もし下痢や嘔吐などの症状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ので、
こまめに**水分補給**をしましょう。

予防方法は…？

◆菌をつけない

- ・こまめに手洗い
- ・調理器具はしっかり洗浄と消毒

◆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ましょう
- ・残り物はもったいなくても処分する

◆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)

Dr.櫻井(保健所長)の ひと言



「職員を海外派遣する
企業向けの感染症予防啓発
プログラム」が東京で厚労省
等主催で行われました。出国前のワクチン接
種や帰国後の対応等従業員の感染予防ととも
に国内に感染症を持ち込まないことが「企業
の社会的責任」と強調されました。さらに「海
外勤務者の健康管理ガイド」でA型肝炎、B型
肝炎、破傷風、狂犬病、黄熱、日本脳炎、ポ
リオ、インフルエンザの予防接種の推奨が紹
介されました。海外渡航者が増えている現在、
感染症持ち込み阻止は新たな健康危機管理の
一つとなるでしょう。



2015年 7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

『手足口病』

です。



石巻管内で流行警報が発令されました！

*どんな病気ですか？

手足口病は、手のひら、足のうら、口の中に小さな水ぼうがができる病気です。おもに夏に流行し、乳幼児や学童の間に流行します。

ふつう、熱は微熱ですが、高熱が2、3日続いてから水ぼうができて診断されることもあります。

元気だと登園、登校が認められるため、他の子供に移りやすいのです。



*こんな時は早めに受診を

まれに重症化し、髄膜炎や脳炎など合併症を起こすことがあります。高熱が出る、嘔吐する、頭を痛がる、視線が合わない、呼びかけに答えない、呼吸が速くて息苦しそう、水分が取れずにおしっこがでない、ぐったりとしているなどの症状がみられた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

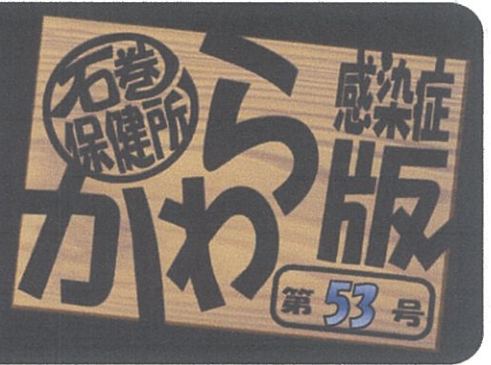


石巻保健所オリジナルキャラクター「てあらいおん」

予防の基本は手洗いだよ
流水、石けんで手をしっかり洗おうね
タオルは一人ずつ別にしてね

今回のテーマは

『結核』 です。

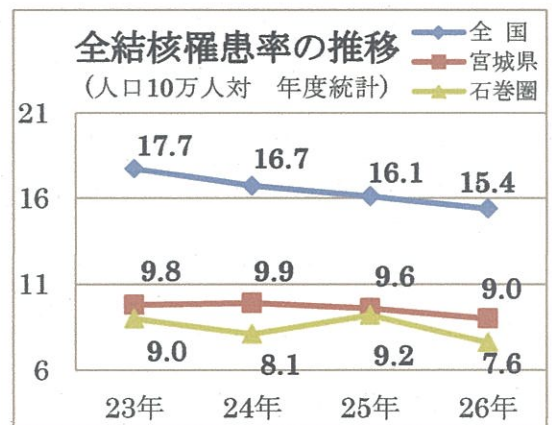


その咳…ホントに風邪ですか??

・結核ってどんな病気?

結核は全国で1日に66人の新しい患者発生し、6人が死亡している感染症です。結核にかかっている人の咳や痰に含まれる結核菌を吸い込むことで感染し、免疫力が落ちると発症します。

潜伏期間は長く半年～数十年に及びますが、感染から2年以内に発症する可能性が高いと言われています。他の感染症とは異なり季節を問わず感染し、日本では特に高齢の患者が多いのが特徴です。



Dr.櫻井(保健所長)の ひと言



最新の研究によるとインターネット動画を利用して手洗い行動を促す介入法は、気道感染症の拡大の抑制に有効であると報告されました。

今まで非貧困地域の成人に関するエビデンスはあまり多くなく、さらに迅速に利用できる低コストの介入法が求められていました。研究担当者は「パンデミック期には、より関心が高まり、情報を求めてインターネットへのアクセスが増加することを考慮すると、このような介入はパンデミック期にも効果的に実施可能と考えられる」と述べています。保健所としてはちょっと耳の痛い話です。

・こんな時は早めの受診を!

結核の症状は風邪などの病気と似ているため、発見時には病気が進行していたり、周りの人も感染していた…ということもあるので、毎年健診を受けるなど、早めの発見が重要です。

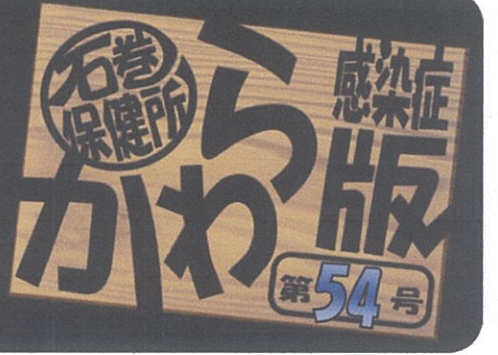
「2週間以上咳や発熱が続く」「痰が出る」「体がだるい」「急激にやせた」等の症状がある場合は結核の可能性があるので、早めに呼吸器科を受診しましょう。

9月24日～30日は
結核予防週間です。
この機会に結核に
ついて知ってもらえれば
うれしいです。



今回のテーマは

『レジオネラ症』 です。



石巻管内でレジオネラ症が数件発生しています！

レジオネラ症は、レジオネラ属菌が原因で起こる感染症です。土中や湖沼など自然界に生息し、身の回りでは循環式浴槽水、加湿器、カーエアコンなどで繁殖します。菌に汚染された噴水様のエアロゾルを吸い込むことで感染しますが人から人には移りません。普段から、風呂の湯を替える、体を洗って入浴する、加湿器の水はこまめに取り替える、等を実行しましょう。



レジオネラ菌

こんな症状がでたらすぐ 病院へいきましよう！

- ◆ 高熱・寒気・筋肉痛・吐き気・下痢
全身倦怠感・呼吸困難など

- * 潜伏期は2～10日です。
- * 高齢者、乳幼児、疲労等で体力低下がある人は重症になる場合もあります。

Dr.櫻井(保健所長)

のひと言



米国の最新の研究によると小児脳卒中の発症前週に風邪やインフルエンザ、その他の軽度の感染症にかかっていた割合は、小児の18%だったのに対し、脳卒中のない小児では前週の感染症罹患率は3%のみでした。

また、脳卒中に影響するのは前週の感染症だけで、1カ月や6カ月前の感染症は脳卒中リスク増大とは関連しないことも分かりました。また、定期のワクチン接種をほとんど受けていない小児では、受けている小児に比べて脳卒中を発症するリスクが7倍高かった事も報告されました。

手洗いやワクチン接種による風邪やインフルエンザなど感染症の抑制が小児の脳卒中防止対策になる可能性が示されました。



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

2015年10月21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
『世界エイズデー』
です

石巻保健所
感染症
かわら版
第55号

エイズについて正しく知ろう！



* 12/1 は世界エイズデーです

エイズ(AIDS)は「後天性免疫不全症候群」のことで、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで発症し、病気から身体を守る免疫力がどんどん破壊される病気です。

HIVに感染したからといって必ずエイズを発症するわけではありません。

現在は治療薬が出てきており、HIVに感染してもエイズの発症を予防することが可能となっています。

感染予防と早期発見が大切です。

心配な事がある方は一度検査を受けましょう。

感染予防と経路

* コンドームの使用

HIVは血液、精液、膣分泌液に多く含まれています。性器、肛門、口などの粘膜や傷口を通して感染することが多いです。

* 他人の血液には触れない

HIVが混入している血液の輸血、覚せい剤等薬物の注射針の使い回しなどで感染することも多いです。

* HIVの治療薬を服用

妊娠中や出産時に赤ちゃんに感染する危険性があり、出産後に母乳で感染する例も報告されています。

現在では、母親が治療薬を服用し母乳を与えないことで、赤ちゃんへの感染率を1%以下まで抑制することができます。

Dr.櫻井(保健所長) のひと言



毎年10月、厚生労働省医薬・生活衛生局生活衛生・食品安全部監視安全課から発行される「全国食中毒事件録」(禍々しい名前ですね)によるとノロウイルスによる食中毒は平成18年から事件数、患者数ともに急増、高い状態を維持しているようです。各都道府県の事案を見てもノロウイルス食中毒が目立ちます。日頃からの食品衛生の重要さを改めて感じました。



今回のテーマは

『おう吐物の処理』

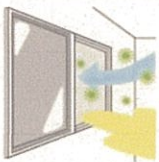
です。



ノロウイルス流行の季節です。正しい処理で感染拡大を防ぎましょう。

①処理をする前に

- 必ず窓を開けて、**使い捨て**手袋（二重）・エプロン・マスク・シューズカバーをする



帽子
ゴーグル
マスク
エプロン
手袋
(2重)
靴カバー

②おう吐物を取り除く

- ビニール袋(回収用)は口を開けておく
- 使い捨ての布・ペーパータオルなどで中心に集めて取り除く



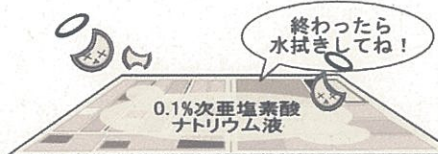
③ビニール袋に密封する

- おう吐物はもちろん、拭くときに使ったものは全部まとめ、口を縛っておく



④塩素系消毒剤で消毒する

- おう吐物があった場所を新聞紙で覆い、その上から消毒剤を注ぎ10分間置く



ペットボトル
500mlに塩素系
消毒薬キャップ2杯

⑤エプロン等を外す

- 手袋を外し、エプロンは汚れた面を覆うようにして、汚染面に触れないようにたたむ。



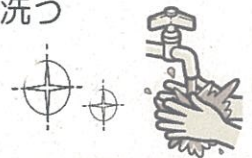
⑥ビニール袋で更に密封する

- ③の汚物が入った袋と、使い捨ての手袋・エプロン・マスク・シューズカバーをビニール袋にまとめ、口を縛って捨てる



⑦手洗い

- 処理後は石鹸でていねいに手を洗う



※本号は2012年10月17日発行のかかわ版を修正したものです。

一部イラスト <http://www.vislockmiracle.jp/article/14518934.html>

2015年12月16日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

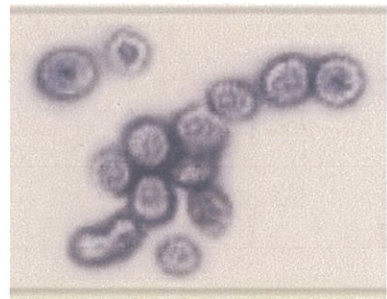


今回のテーマは
『インフルエンザの予防接種』
です。



インフルエンザ流行の季節です！

インフルエンザは 12 月から3月に流行しますが、暖冬の影響か、今年は例年より 1 ヶ月ほど遅れている様子です。毎年集団感染や死亡事例が相次ぐインフルエンザ。県内でも徐々に患者数が増えてきています。対策は手洗いとうがい、そして予防接種が効果的です。適切に予防し今年の冬を乗り切りましょう。



インフルエンザウイルス

Dr. 櫻井 (保健所長)
のひと言



最新の研究によると、水処理施設や水道管の内側には何千種もの「有益な細菌」がバイオフィルムと呼ばれる薄いコーティングを形成し、水の浄化に大きな役割を果たしていることが報告されました。研究者は人間の腸内細菌叢と同様の現象だと指摘しています。身近なところにもまだまだ研究の余地があると感じました。

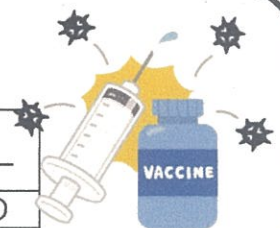
予防接種の効果

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肺炎などの重症化を防ぐ効果があります。 持病のある方、高齢者や乳幼児などは重症化する恐れがありますので、かかりつけ医に相談しながら、接種をしましょう。

効果が現れるまで2週間程度かかります。まだ予防接種をされていない方は早めの接種をおすすめします。

☎ 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



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

2016年 1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
『塩素系消毒剤の作り方』
です。



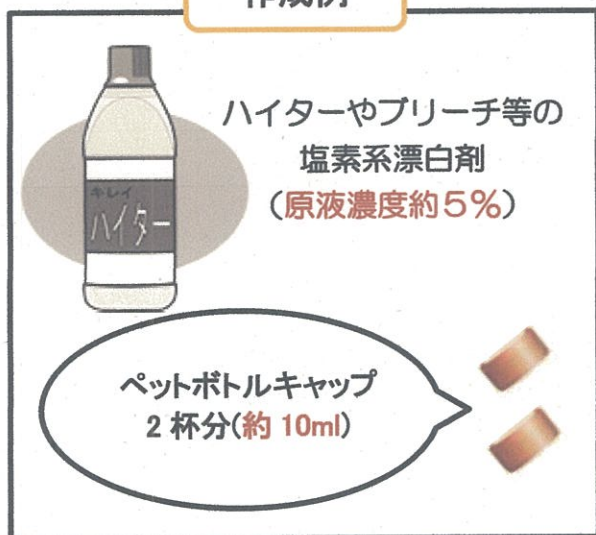
冬のおう吐・下痢には塩素系消毒剤を！

冬場に流行する感染性胃腸炎、とくにノロウイルスによるものの約7割は11月から2月に発生します。感染性胃腸炎は患者のおう吐物や便からうつり、体力の少ないお年寄りや子どもなどは死亡する場合があります。対応には塩素系消毒剤が有効です。

消毒剤の作り方

塩素系消毒剤は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めて作ります。次亜塩素酸ナトリウムは薬局などで購入できます。おう吐物に直接かけると有毒ガスが発生する場合がありますので、必ず使用上の注意を読み、換気を行いながら正しい濃度に薄めて使用してください。マスクやビニール手袋などを使用し、消毒剤に直接触れないよう注意しましょう。また、時間の経過で殺菌効果が薄れるため、塩素系消毒剤は作り置きできません。使用直前に作り、使い切るようにしてください。

作成例



ペットボトルキャップ
2杯分を
500mlの水で薄める

0.1%消毒液

汚物の処理・汚物の
付いた衣類の消毒など



ペットボトルキャップ
2杯分を
2.5Lの水で薄める

0.02%消毒液

調理器具・ドアノブ・便座の
消毒や拭き取りなど

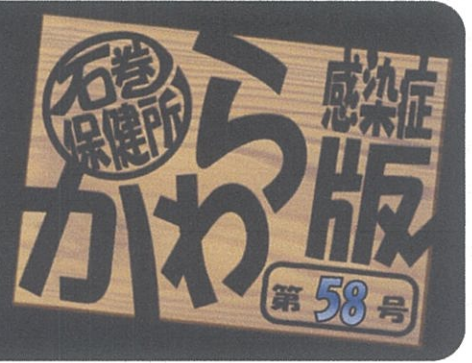
ペットボトルで消毒液を作った場合は使い切り、ペットボトルに入れたまま保管しないでください。間違えて飲んでしまったというような事故が報告されています。



2016年 1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
『子ども予防接種週間』
です。



平成 28 年 3 月 1 日～3 月 7 日は子ども予防接種週間です

4 月からの入園・入学に先駆けて、予防接種週間がはじまります。お子さんの予防接種は済んでいますか？新生活が始まる前に予防接種を受け、病気を未然に防ぎましょう。



日本医師会/読売新聞者主催
第 16 回生命を見つめるフォトコンテスト
入賞作品「至福の時間」松崎純治

予防接種の接種年齢、接種間隔、接種回数はワクチンの種類によって異なります。小学校入学までに接種を行うワクチンは、任意接種のものを除いて全 7 種類になります。受けた予防接種は母子手帳に記載されるので、母子手帳を確認し必要回数を満たしているか確認してください。

☎ 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
：95-1111(内線番号：2413)
東松島市健康推進課
：82-1111(内線番号：3109)
女川町保健センター：53-4990



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

Dr. 櫻井(保健所長)
のひと言



政府はジカ熱(ジカウイルス感染症)を感染症法の 4 類に指定しました。ジカウイルス感染症と診断した医師は直ちに最寄りの保健所に届け出、ジカウイルスを媒介する蚊の駆除も実施されます。既に日本では、デング熱の国内発生があったため迅速な決定になりました。

今回のテーマは

『A群溶血性レンサ球菌咽頭炎』

です。



石巻管内で流行警報継続中です！



A群溶血性レンサ球菌咽頭炎ってどんな病気なの？

流行時期

11月から4月頃

主な症状

突然の発熱、喉の痛み、全身の倦怠感

特徴

幼児や学童が主にかかりやすく、喉の痛みの他に真っ赤になり、舌が白いコケに覆われ数日で**莓舌**とよばれる赤いぶつぶつが表れます。また、かゆみを伴う赤い発疹が全身の皮膚に表れることもあり、肺炎や中耳炎などを合併することがあるため注意が必要です。心配な症状がある時は早めに受診し、適切な治療を受けましょう。治療は抗生物質が有効で、**自己判断で服薬を中止せず**に指示どおりにきちんと飲みきることが大切です。



感染を予防しましょう！

この病気は、かかってしまった人との接触や、**咳やくしゃみのしぶき**から感染します。予防のためには、かかった人との接触を控え、**マスクの着用、うがいや手洗い**をきちんと行うことが大切です。

Dr. 櫻井(保健所長)のひと言



50歳まで心臓血管外科医だったので、循環器には興味があります。最近の研究によると慢性心不全患者は腸内で病原性細菌が過剰増殖しており、腸管透過性が亢進しているという発表がありました。卵が先か鶏が先か、みたいな話ですが腸内細菌叢の研究がますます盛んになっている事が感じられる研究だと思いました。

2016年3月18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

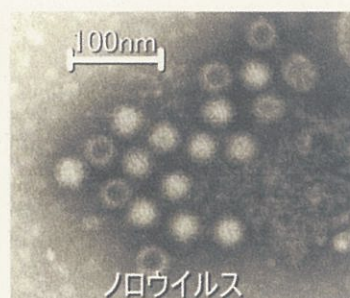
『感染性胃腸炎』

です。



集団感染に注意！

感染性胃腸炎とは病原微生物により引き起こされる胃腸炎(嘔吐下痢)のことです。感染力が強く、**少ない数(数十~100個)のウイルスで簡単に感染します。**おう吐物や便からうつり、保育園や高齢者施設で**集団感染を引き起こすことがあります。**対応には塩素系消毒剤が有効です。



感染を拡大させない為には…？

* 感染期間

発症後少なくとも1週間は便中にウイルスが排出され感染源となります。

* 症状

嘔吐、下痢、筋肉痛、頭痛、発熱など。

* 予防

手にウイルスをつけないことが重要です。外出から帰宅後、おむつ交換後、トイレの後、食事の前に流水と石鹸で手洗いをしましょう。二枚貝の生食を避け、85℃以上1分間以上加熱してから食べましょう。

* 消毒

消毒液には 0.1%次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)をペットボトルキャップ2杯を500ccの水で薄めて使います。

嘔吐物があった場所をペーパータオル等で覆い消毒液を10分以上浸し、その後ビニール袋に入れて口を閉じます。

ドアノブ等人が多く触る場所は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。

ノロウイルスにアルコールは有効ではありませんので注意しましょう。

嘔吐物の処理時は手袋・マスク・エプロンを付けて感染に注意しよう。
処理後は手洗いをしてしっかり予防！



2016年 3月 18日 発行

宮城県石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430