

今回のテーマは

『麻しん(はしか)』で



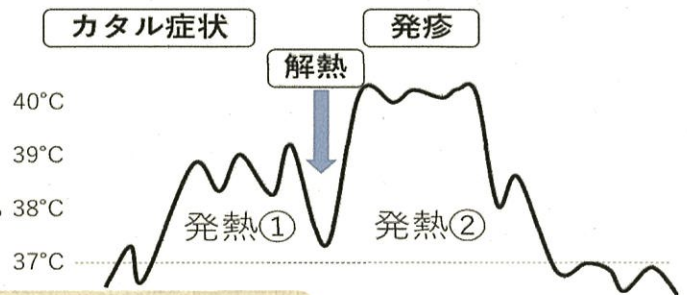
沖縄県で麻しんの報告が相次いでいます。

皆さんが「麻しんかな?」と思い、医療機関を受診する際に役立つ情報をお伝えします。

「麻しん」の症状は?

典型的な麻しんは症状の出る順番が決まっており、医師もこれを頼りに診断します。

- ① カタル症状：咳、鼻水、目の充血、目やに
- ② 二峰性発熱：発熱経過中に1回解熱する。
- ③ 発疹：2回目の発熱と同時に発疹が全身に出ます。



「麻しん」のワクチンは2回していますか?

麻しんは2回のワクチン接種で発症を最小限に抑えることができます。

麻しんのワクチン接種は昭和52年から始まりましたが、年齢により、接種回数が異なります。母子手帳で感染したことがあるかどうかも含め、ご確認下さい。

生年月日	ワクチン接種回数	感染リスク
昭和52年～平成2年	1回 ※中学校や高校で追加接種している可能性があります。	中
平成3年以降	2回	低

麻しんワクチン接種歴がなく、症状があった場合は、麻しんを疑って、受診前にあらかじめ医療機関へ電話連絡し、その旨を伝えたくうえで、医療機関の指示に従って受診してください。

宮城県のホームページ：「麻しん(はしか)について」

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/situkan/masin.html>

<麻しんに関する相談窓口>

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

受付時間：(平日) 午前8時30分から午後5時15分

今回のテーマは

風疹 (ふうしん) です。



風疹ウイルスへの感染を予防しましょう。

管内の医療機関で風疹と診断された方がいらっしゃいました。

風疹ってどんな病気？

- 風疹ウイルスに感染した後、2～3週間（平均16～18日）で顔や体への発疹、発熱、リンパ節（特に耳の後ろ、後頭部、首）の腫れなどの症状が現れます。まれに脳炎などの重篤な合併症を引き起こす場合があります。
- 妊娠20週頃までの妊婦が風疹に感染すると、生まれてくる赤ちゃんに、難聴・白内障・心疾患などの障害が生じることがあります。
- 風疹患者のくしゃみや咳のしぶきを吸い込むことにより、他の人に感染します。
- 一回かかるとほとんどの方は免疫がつき、その後風疹を発症することはありません。

予防接種を受けた方がいい？

- 近年、予防接種を受けていない（または、1回しかを受けていない）20～40代の男性の発症が増えています。
- 風疹は、2回の予防接種により発症を最小限に抑えることができます。予防接種歴（母子手帳に記録されます。）や風疹にかかったかどうか不明の場合、予防接種をご検討ください。
- 妊娠中は予防接種を受けることができません。妊婦の感染を防ぐためには、周りの人が予防接種を受け、風疹ウイルスへの免疫をつけることが大切です。



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

予防接種を受け、自分自身や周りの方、
生まれてくる赤ちゃんを守りましょう！

☎風疹の予防接種についてのお問い合わせは、お住まいの市町村窓口まで

2018年5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

でんせんせいこうはん

『伝染性紅斑』

(りんご病)

です。



仙台市管内で増加しています。石巻保健所管内の定点医療機関からの報告はありませんが、今後管内でも流行する可能性がありますのでご注意ください。

主な症状

- 小学校や児童館などの学童に流行することが多い感染症で、1回かかると2回目の感染はありません。
- 大人が発症すると子どもより重症化します。
- 両頬に境界がはっきりした発疹（赤いリンゴのような）が現れ、続いて体や腕・足にも網目状の発疹が出現します。
- 発疹は7～10日で消失し自然に回復します。
発疹が現れる2～3日前に微熱や風邪症状が現れる場合があります、この頃にウイルス排出量が最も多くなります。

原因と感染経路

- 伝染性紅斑にかかった人の唾液、鼻の粘液などに含まれる「ヒトパルボウイルス」が原因です。
- 感染した人の咳からの飛沫を吸い込んだり（飛沫感染）、手についたウイルスを自分の口や鼻の粘膜に運ぶ（接触感染）などにより感染します。

潜伏期

約10日～20日

予防のポイント

- 咳が出る人は、咳エチケットを心がけましょう！ 「てあらいおん」
- 外から帰った後、食事の前、トイレの後などに**手洗い**をしましょう！
- 予防接種（ワクチン）はありませんので、日頃からこれらをしっかり行いましょう。

石巻保健所オリジナルキャラクター



2018年11月 9日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

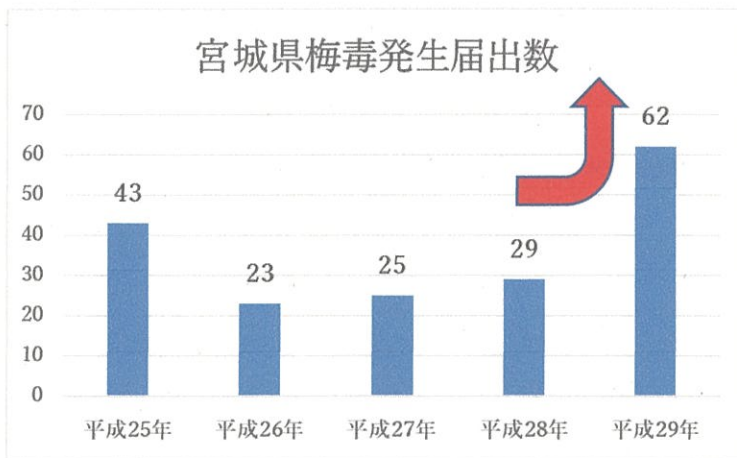
今回のテーマは

『梅毒』

～感染者が増加中！！～



医療機関からの梅毒発生届出数は、全国では、過去5年間増加し続けております。宮城県でも平成29年の発生届出数は69人と平成28年よりも2倍以上に増加し、**平成30年では9月末時点で68人と昨年1年間の数を既に上回りました。**

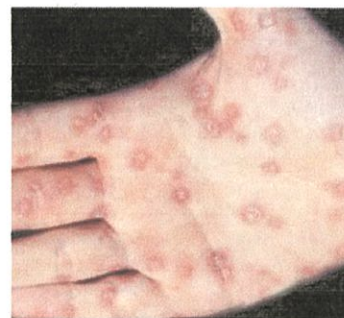


性行為だけでなく、口の中に病変があれば、キスやオーラルセックスでも感染します。
オーラルセックスの時にもコンドームは付け、予防しましょう。

◆症状は？

- * 第1期梅毒(感染後約1～6週間)
性器・肛門・口に大豆くらいの赤くて硬いしこりができます。
- * 第2期梅毒(感染後3か月～3年)
手のひら・足の裏・体に赤い発疹ができます(バラ疹)
- * 第3期梅毒(感染後3年～10年 現在は希)
皮下組織に大きな発疹やゴム種と呼ばれるコブができます。
- * 第4期梅毒(感染後10年以上 現在は希)
脳や心臓など様々な臓器に病変ができます。

<第2期梅毒バラ疹>



◆治療方法は？

梅毒の治療はペニシリン系の抗生物質の内服や、症状によっては点滴で治療します。長い時間をかけて症状が進み、症状が重くなると命を脅かす危険もあるため、**早期の発見・治療がとて重要**とされています。

★心配になったら検査を受けよう！
保健所なら無料・匿名で検査が受けられます(予約制)
(毎月第2・4火曜日午後 検査予約は下記の電話番号へ)



今回のテーマは
ふうしん
風疹 (三日ばしか) です。



11月の第4週に、
管内でも40歳代男性の発生報告がありました！

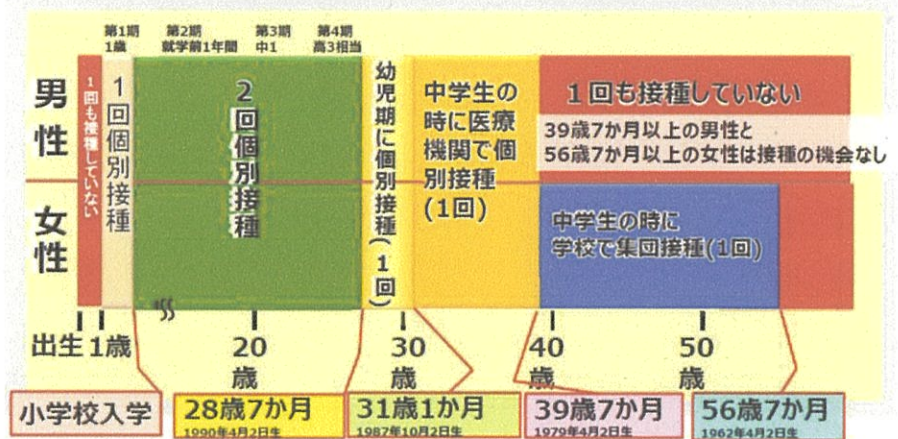
◆ あなたも「風疹」にかかりやすい人では？

風疹は2回の予防接種により発症を最小限に抑えることができますが、一部の方はワクチン未接種又は接種回数が不十分のため、感染しやすい状態です。

あなたの予防接種や風疹にかかった状況を、母子手帳等でご確認ください。

かかりやすいグループに該当する場合は、風疹の予防接種を受けましょう。

風疹含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係
(平成30(2018)年11月1日時点)



出典：国立感染症研究所感染症疫学センター

◆ あなたが「風しんかな？」と思った場合は？

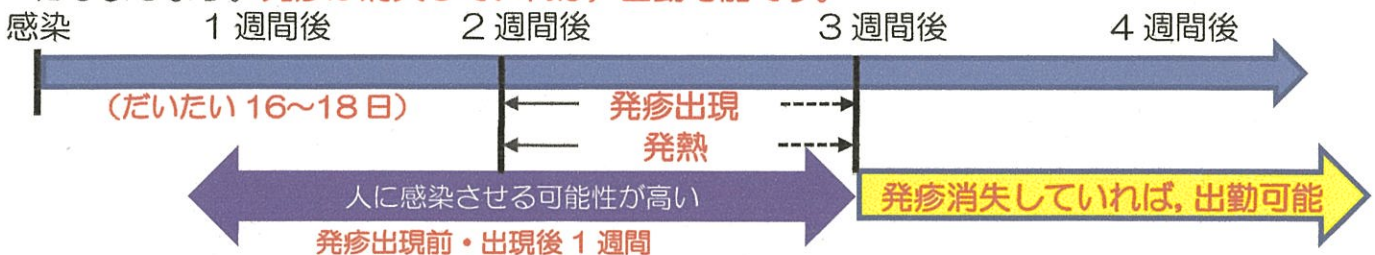
風疹の症状(顔や体の発疹、発熱、リンパ節の腫れ等)が出現したら、**事前に医療機関へ電話連絡をし**、指示に従って受診しましょう。

◆ あなたが「風しん」と診断された場合は？

周囲に感染を拡げないため、職場と相談し、周囲に感染させる危険性がなくなるまで休むようにして下さい。

◆ 仕事はいつから行っていいの？

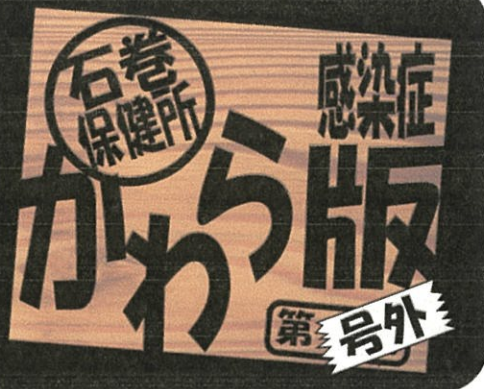
発疹出現前および出現後1週間は人に感染させる可能性が高いため、仕事は休むようにしましょう。**発疹が消失していれば、出勤可能です。**



今回のテーマは

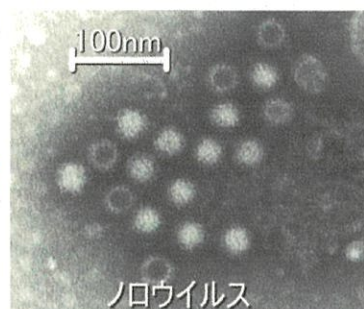
『感染性胃腸炎』

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っかり予防！



今回のテーマは
『嘔吐下痢症対策』
次亜塩素酸ナトリウムです。



今回のかわら版では、冬場に流行する嘔吐下痢症の対策「第①段」として、次亜塩素酸ナトリウムについて取り上げます。有効な消毒剤は次亜塩素酸ナトリウム（＝塩素系漂白剤）ですが、正しい保管方法や薄め方はご存じですか？事前準備を行って冬に備えましょう。

正しい保管方法と正しい薄め方

・保管方法

次亜塩素酸ナトリウムは熱と直射日光に弱いため、冷暗所に保管しましょう。正しく保管していても時間が経つにつれ、効果がなくなってきます。使い切らなくても1年程度で破棄し、新しい物に交換するのが望ましいです。暑い夏が過ぎたら買い換えるタイミングです。

・薄め方

嘔吐下痢症のウイルスに有効な次亜塩素酸ナトリウムの濃度は0.1%です。水で薄めて濃度の調整をして使用します。濃度が高すぎたり低すぎたりすると、消毒効果が半減します。

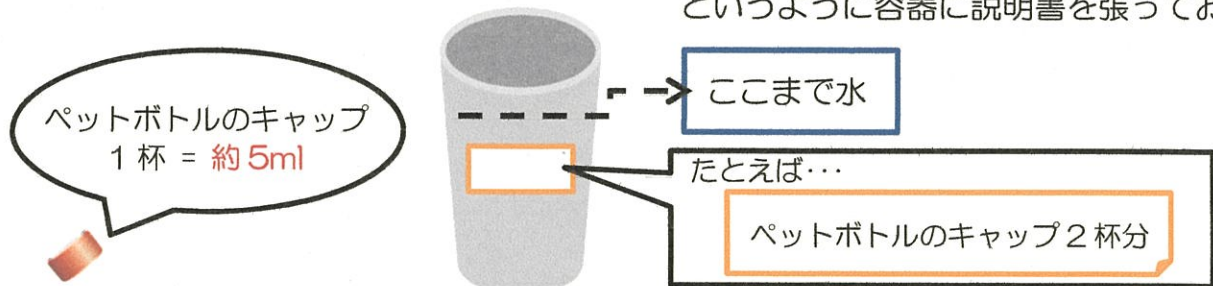
0.1%濃度の作り方		使う水の量		
		250ml	500ml	1ℓ
使う ナ次 ト亜 のり 塩 濃ウ 素 度△ 酸	5%	5ml	10ml	20ml
	10%	2.5ml	5ml	10ml

流行時の拭き掃除や吐物処理等に使用しましょう

※市販の次亜塩素酸ナトリウムの濃度は5%前後が多い。表示「ppm」の場合は、500ppm=5%と読み替える。

事前の準備が大切！

- ① 消毒液を作る容器をあらかじめ決めておく
- ② 50ml や 500ml など、わかりやすい量のラインに線を引いておく
- ③ 「ラインまで水を入れてペットボトルキャップ〇杯分の次亜塩素酸ナトリウムを入れる」というように容器に説明書を張っておく



※作った消毒液は取っておかずに、その日のうちに使い切りましょう※

2019年 1月 8日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

第②段は「嘔吐物処理キット」についてです！乞うご期待！

今回のテーマは 『嘔吐下痢症対策』

嘔吐物処理キット です。



今回のかわら版では、冬場に流行する嘔吐下痢症の対策「第②段」として、嘔吐物処理キットについて取り上げます。嘔吐の際に使う物をひとまとめにしておくことで、素早い対応が可能になります。

用意する物

- ① 使い捨て手袋(2組)・エプロン・マスク
- ② ペーパータオル1束
- ③ ゴミ袋2枚
- ④ 市販の次亜塩素酸ナトリウム
(塩素系漂白剤、商品名ハイターなど)
- ⑤ 次亜塩素酸ナトリウムを薄める容器
(金属製でないもの)
- ⑥ ペットボトルの蓋
- ⑦ 嘔吐物処理の手順書
(かわら版次号の嘔吐下痢症の対策「第②段」など)



バケツなどに入れ、
冷暗所で保管する

※④⑤⑥を使用した消毒剤の作り方は、かわら版 嘔吐下痢症の対策「第③段」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は…

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、以下の点に注意してください。

- ・ラベルに「飲めません!」など注意書きを貼る
- ・使用中は子どもの手の届くところに置かない
- ・作った消毒液は保管せず、24時間以内に使い切る



2019年 1月 8日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

第③段は「嘔吐物処理の方法」についてです。嘔吐物処理キットに入れて活用してください。

今回のテーマは 『嘔吐下痢症対策』

嘔吐物処理の方法 です。



今回のかわら版では、冬場に流行する嘔吐下痢症の対策「第③段」として、嘔吐物処理の方法について取り上げます。嘔吐物を掃除した人が、次の日に具合が悪くなって…という場合も多いので、素早く正確な対応ができるように準備をしてください。

準備物と手順

使うもの…嘔吐物処理キット

※かわら版嘔吐下痢症対策②「嘔吐物処理キット」を参考に用意してください。

手順 1

- ① 嘔吐物の側から人を離す。
- ② 部屋の換気を行う。
- ③ 次亜塩素酸ナトリウムから消毒液を作る。
※かわら版嘔吐下痢症対策①(H29.11.7 発行)
「次亜塩素酸ナトリウム」を参考にしてください。
- ④ 使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着ける。



手順 2

- ① 嘔吐物を乾いたペーパータオルで取り除く。

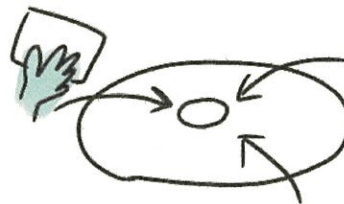


- ② 手袋を交換する。

※手を汚さないように注意！

手順 3

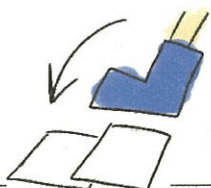
手順 1 ③の消毒液にペーパータオルを浸し(液が滴る程度)、汚れた部分を中心に拭き取る。
※半径 2m 程度の範囲を外側から内側に向かって拭く。ペーパータオルを替えて数回繰り返す。



※金属は消毒液で腐食することがあるので、最後に水拭きをする。

手順 4

消毒液に浸したペーパータオルで靴底を消毒する。



消毒液に浸したペーパータオルを踏んでも OK

手順 5

- ① 手袋・マスク・エプロンを外す。
- ② ゴミ袋は二重にして口を縛って捨てる。
- ③ 石けんと流水で手を洗う。



2019年 1月 8日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

インフルエンザ

警報が発令されました！



宮城県内において1月17日にインフルエンザ警報が発令されました！全国の発生状況は、警報レベルを超えている保健所は358箇所（1都1道38県）となっております！（平成31年1月18日 厚生労働省 Press Release）

流行時のインフルエンザ予防 ～四箇条～

「手洗い」

其の
き

手洗いは感染症予防の基本です。帰宅後や食事の前は手を洗いましょう。
①石けんで、②30秒間手を洗い、③清潔なタオルで乾かします。

「換気」

其の
ま

冬場は窓を閉めがちですが、籠もった空気中にウイルスが漂っている事もあります。適度な換気が効果的です。室温と外気温が同じになる程度の時間を目安にしてください。

「マスク」

其の
し

インフルエンザに罹っている人だけでなく、健康な人もマスクを着けて予防しましょう。鼻と顎を覆うようにしっかり伸ばしてください。鼻筋に当たる針金の部分は、顔に沿うように形を曲げます。

「人混み回避」

其の
よ

ウイルスがいる場所を避けることも大切な予防行動です。冬場の人混みではインフルエンザウイルスが大量に浮遊していることも…。出来るだけ人混みは避け、ウイルスに接触する機会を減らしてください。

予防接種はお済みですか？

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。

予防接種は、1月31日までに受けましょう。



感染症 TOPICS

保健所長(小児科医) 鈴木

「咳エチケット」

インフルエンザに罹った場合、クシャミや咳が出ますよね。実は、そのツバや鼻水の中に多くのウイルスが含まれています。ウイルス

をばらまかないためにも、人前では「咳エチケット」を守るようにしてください。基本はマスク着用です。マスク無しでクシャミや咳が出そうになったら、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。もし、それらが手元にはない場合は、上着の袖で覆ってください。

今回のテーマは
『麻疹(はしか)』です。



首都圏・関西地方で麻疹の報告が増えています。

2月13日現在、全国で167人の麻疹患者が確認されました(国立感染症研究所発表)。空気感染する麻疹は、麻疹患者の移動などにより、不特定多数の方々への感染する可能性があり、さらには他の都道府県に感染が拡大することが考えられます。

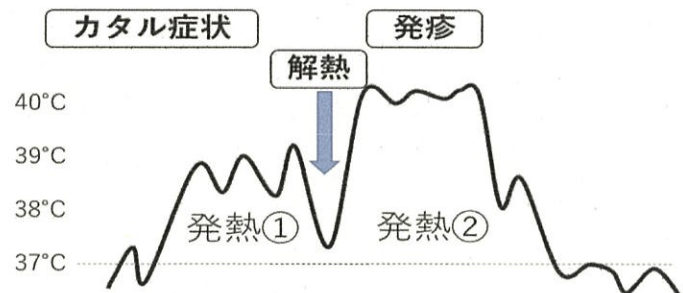
麻疹は感染力が強く、手洗いやマスクのみで予防はできず、麻疹ワクチン接種(2回)が最も有効な予防方法です。

今回は、麻疹のような症状が出て医療機関を受診する際の注意点についてお伝えします。

「麻疹」の症状は？

典型的な麻疹は、症状の出る順番が決まっており、医師もこれを頼りに診断します。

- ① カタル症状：咳、鼻水、目の充血、目やに。
- ② 二峰性発熱：発熱経過中に1回解熱します。
- ③ 発疹：2回目の発熱と同時に発疹が全身に出ます。



麻疹かなと思ったら？

麻疹ワクチンの接種歴がなく、発疹や発熱などの症状がある場合は、麻疹の疑いがあることを、あらかじめかかりつけ医又は医療機関へ電話連絡した上で、医療機関の指示に従って受診してください。

【参考】

- ◆麻疹(はしか)について：宮城県のホームページ：
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/situkan/masin.html>
- ◆麻疹について：厚労省のホームページ
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/measles/index.html

<麻疹に関する相談窓口>

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430
受付時間：(平日) 午前8時30分から午後5時15分