

# 感染症から身を守る

## 感染から発病まで

感染とは、私たちの身の周りに存在する病原性の微生物が体内に入って定着して増殖し、発熱、下痢、咳などの症状が出ることをいいます。病原体は、口や鼻の粘膜のほか、傷口などからも入り込みます。感染しても病状が出る場合と出ない場合があります。インフルエンザからエボラ出血熱まで、比較的軽微な症状から致死率の高いものまで「感染症の予防の法律」に指定されています。



## 感染に大事な3つの視点

感染から身を守る、他に挙げないためには3つの視点が大切です。

### **1** 自分自身の免疫力を高める

ももとの体力や免疫力には個人差がありますが、疲労やストレスなどによって体力低下から免疫が弱まっていると感染しやすくなります。免疫力を高めるためには、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠など日常生活を整えておくことが大切です。



## 2 感染の正しい知識を知り、感染経路を封じる

感染の経路には、空気感染、飛沫感染、接触感染があります。

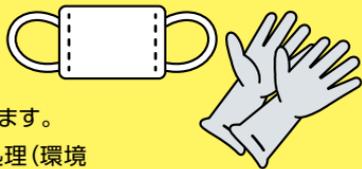
- ①空気感染は、空気中に浮遊している菌を吸い込んでの感染で麻疹や水痘などがあります。
- ②飛沫感染は、感染をした人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。インフルエンザ、マイコプラズマなどがあります。
- ③接触感染は、感染をした人が咳を手で抑えた後や、鼻水を手で拭いた後に、ドアノブやスイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に感染します。

## 3 感染経路を遮断するには「うがい」「手洗い」「適切な処理」を行う

感染源を遮断するには、

- ①病原体を持ち込まない。
- ②病原体を広げない。
- ③病原体を持ち出さないことが必要になります。

そのためには、うがい、手洗い、適切な処理(環境整備・手袋・マスク・薬剤の使用)が大切になります。



## 身近な感染症対策

皆さんの身近で起こる感染症の主な予防策、感染を拡げないための方法。

### ノロウイルス

感染経路	接触感染 飛沫感染 【食品からの感染】 ●感染した人が調理などした食品。 ●ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など。 【人からの感染】 ●感染した人の便やおう吐物。 ●飛沫による感染。 潜伏期間 24時間～48時間。
予 防	●食品や調理器具からの二次感染を防止する。 ●子供やお年寄りなどの抵抗力の弱い方は加熱が必要な食品は中心部まで加熱する。 ●手洗い 食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後。 ●常に爪を短く切っておく。 ●手を洗った後は清潔なタオルやペーパータオルでふく。
感染を 拡げない ために	●手洗い トイレ、オムツ交換、食事の前、食事を作る前は石けんで洗う。 ●おう吐物の処理は、素手で触らない。 ●おう吐物、便の処理は塩素系漂白剤を使う。 ※消毒方法はP100参照 ●使い捨てマスク、手袋を着用する。

## インフルエンザ

感染経路	飛沫感染
予 防	<ul style="list-style-type: none"> <li>●外出から帰った後は手洗い、うがい。</li> <li>●アルコールを含んだ消毒薬で手を消毒。</li> <li>●予防接種。(詳細は医療機関にお問い合わせください)</li> <li>●栄養と睡眠を十分にとる。</li> </ul>
感染を 拡げない ために	<ul style="list-style-type: none"> <li>●使い捨てマスクを使用。</li> <li>●手洗い。</li> <li>●1時間に1回程度の部屋の換気。</li> <li>●熱が下がった後でも、2日程度は人に移る可能性がある るので注意が必要。</li> </ul>

## O-157

感染経路	接触感染 潜伏期間:3~5日
予 防	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品を十分に加熱する。(75℃1分以上)</li> <li>●焼き肉やバーベキューをするときは生肉を扱う箸と 食べる箸を区別する。</li> <li>●帰宅時、食前、調理前の手洗い。</li> </ul>
感染を 拡げない ために	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の十分な加熱。(75℃以上1分)</li> <li>●包丁・まな板等の衛生的な取り扱い。</li> <li>●消毒、アルコール。</li> </ul>



## ノロウイルス対策用消毒液の作り方

ノロウイルスは非常に小さく、どこに付着しているかわかりません。そのため知らずのうちにノロウイルスに汚染された箇所に触り、感染し、また汚染を拡大してしまう場合があります。

ノロウイルスによる食中毒を防止するため、人が直接触れる場所や物は定期的に消毒しましょう。

### ●消毒液の作り方

ノロウイルスに対しては、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤」に含まれています。ここでは、「家庭用塩素系漂白剤」を使用した消毒液の作り方を紹介します。ペットボトルを使用すると簡単に作ることができます。(キャップ1杯が5ml)

消毒液を使用する場所・物	出来上がる消毒液の濃度	作り方
ドアノブ・手すりなど感染者が直接触れた場所・物	200ppm (0.02%)	家庭用塩素系漂白剤 10ml (ペットボトルのキャップ2杯分) 水 2.5ℓ (500mlのペットボトル5本分) 
おう吐物、便などが直接付着した場所・物	1,000ppm (0.1%)	家庭用塩素系漂白剤 10ml (ペットボトルのキャップ2杯分) 水 0.5ℓ (500mlのペットボトル1本分) 