

健康ステップアップ



感染症との付き合い方



2020年12月
北星学園大学医務室
67号

感染症と聞いたとき、どんな感染症を思い浮かべますか？高校で勉強した天然痘やペスト？入学時に調査された麻疹や風疹もありますし、冬に蔓延しやすいインフルエンザ、ウイルス性胃腸炎などもありますね。感染症にはたくさんの種類があり、病原体（感染症の原因となる微生物）によって感染のしかたや起こす病気の種類は違います。症状に重い・軽いがあり、自然に治るものがある一方で致死的なものもあります。

Q. 感染症とは…？

A. ウイルスや細菌、寄生虫などの微生物が体の中に入り込んで増えることを「感染」といいます。その結果おこる病気が「感染症」です。

連日報道される新型コロナウイルス感染症。社会に大きな影響を及ぼしています。このウイルスには主に「飛沫感染」と「接触感染」によって感染が広がるとされています。「三密」（密集、密接、密閉）を避けること。また、手洗いや咳エチケット、マスクの着用が感染拡大防止に有効と言われています。今後もしっかりと予防行動をとっていきましょう。

新型コロナウイルス感染症の予防方法



さて、感染症にはいろいろな種類があることはすでにお伝えしました。新型コロナウイルス以外の感染症を予防するにはどうしたらいいでしょう。



インフルエンザは主な感染経路が「飛沫感染」と「接触感染」なので手洗いやマスクが有効です。ただし、すべての感染症が飛沫や接触で広がるわけではありません。例えば、麻疹ウイルスは非常に小さなウイルスで「空気感染」します。予防で有効なのはワクチン接種となります。それぞれの感染症の特徴に合った対応が必要になるのです。

感染症はたくさんの種類があります。次に、冬に流行しやすい感染症とワクチンが有効な感染症について見ていきましょう。



冬に流行しやすい感染症



インフルエンザ 接触感染、飛沫感染、(空気感染)

インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症で、12月～3月が特に流行。病原性と感染力が非常に強いです。感染してから1～3日間潜伏期間を経て、全身が震えるような寒気が急激にきた後に38℃以上の熱が出現。頭痛、咽頭痛、筋肉痛、関節痛など全身に痛みを感じる人が多いです。高熱、咳、痰などの症状が続き、約1週間で軽快します。

【予防方法】 流行前のワクチン接種、手洗い、咳エチケットの実践、適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、人混みへの外出を控えることが有効です。インフルエンザワクチンは重症化の予防に効果がありますが、1年以上効果が続くわけではありませんのでご注意ください。

【治療方法】 抗インフルエンザウイルス薬があります。発症から48時間以内に使用すると、発熱期間が1～2日間短縮されウイルス排出量も減少します。

ノロウイルス腸炎 経口感染、接触感染など

ウイルス性胃腸炎の代表的なもので、感染力は非常に強いです。11月～3月の寒い時期に特に多く、症状として、下痢や嘔吐、発熱、脱水などが現れます。ノロウイルスは①ウイルスを含む二枚貝(カキ等)を生や十分加熱せずに食べた場合②感染している人の手を通じて食品を食べた場合③感染した人の便や吐いたものを通じて感染します。

【予防方法】 食べ物には十分火を通しましょう。アルコールの消毒剤は効果が弱いので、石鹼による入念な手洗いが必要です。ウイルスに塩素系の漂白剤は有効ですが、人の手や皮膚には使えません。トイレや物への消毒に使用しましょう。

【治療方法】 ワクチンや抗ウイルス薬はまだありません。予防行動をとることが大切です。



ワクチンが有効な感染症



麻疹 接触感染、飛沫感染・空気感染

感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、高熱を伴った風邪様症状、全身に赤い小さな発疹が出現。免疫力が落ちるので他の感染症を合併し重症化する可能性があり、妊婦中に罹ると流産や早産を起こす可能性もあります。

★麻疹に特効薬はありません。唯一の有効な予防法は麻疹ワクチンです。

風疹 接触感染、飛沫感染

風邪のような症状が出たり、小さな赤い発疹がでます。大人が発症すると症状が重い傾向にあり、妊娠中に感染すると生まれる子どもが先天性風疹症候群(目や耳、心臓などの病気をもったり、心やからだの発達に遅れが出たりする)になる可能性があります。

★すぐ治るような薬や治療法はありません。予防が大事で、ワクチンが有効です。

水痘 接触感染、飛沫感染・空気感染

痒みを伴った赤く小さな発疹ができ、水泡(水ぶくれ)が全身にできます。大人になってから水痘を発症すると、重症しやすく合併症の危険性も高まります。一度治っても、高齢者や免疫力が低下した人は帯状疱疹を引き起こす可能性があります。

★ワクチンを打っていても発症することが1、2割あります。ただしワクチンを打っていれば軽症ですみます。水痘の治療薬として抗ウイルス薬があります。

おたふく風邪 接触感染、飛沫感染

唾液を介した飛沫または接触により感染。耳の下にある組織がはれ、痛みとともに熱がでます。感染力は強いですが、約3割は症状が現れません。しかし感染することで思春期以降の男性の約20～30%が精巣炎、女性の約7%が卵巣炎を合併。これらは不妊の原因になることがあります。

★特効薬はありません。効果的な予防方法はワクチンを打つことです。

麻疹、風疹、水痘、おたふく風邪は、ワクチンを打った記録がなく、感染したことがなければワクチン接種をお勧めします。分からない事があれば医務室にお尋ねください。各感染症に応じた対処方法を身につけていきましょう！

医務室開閉時間 平日 8:45～18:00

※年末年始(12月24日～1月5日)は閉室、2021年1月20日以降、開室は8:45～17:00です。Canpus Guide Webの医務室カレンダーをご確認ください！

【引用・参考文献】 岡田晴恵(2020)『キャラでわかる!はじめての感染症図鑑』日本図書センター、藤村響男他(2014)『感染症対策まるわかりガイド』学研メディカル秀潤社、学研マーケティング

林英生(2015)『感染症と病原体』クパプロ、かわいフリー素材集いらすとや <https://www.irasutoya.com/> (2020/11/13)、

厚生労働省 感染症情報 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html (2020/11/13)

農林水産省 HP ノロウイルス(ウイルス) https://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/foodpoisoning/f_encyclopedia/norovirus.html (2020/11/30)