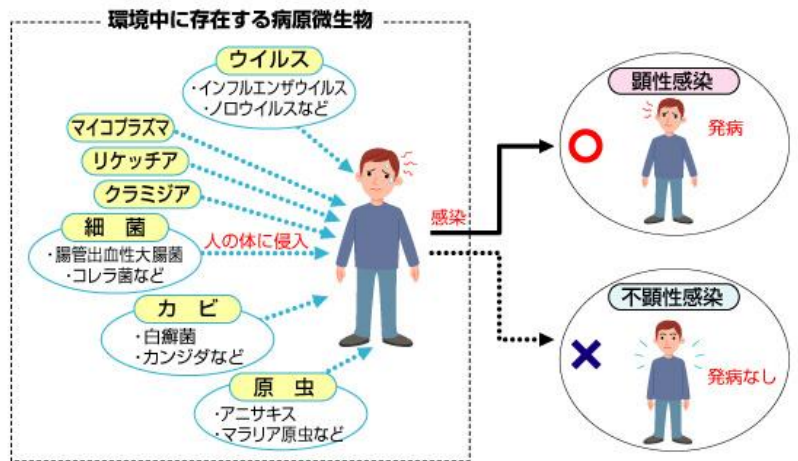


●感染症とは何？

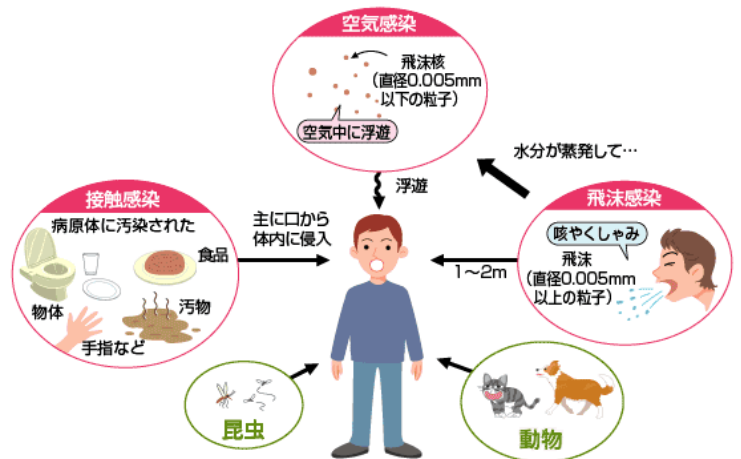
西アフリカで流行するエボラ出血熱、国内で感染者が出ているデング熱。こうした感染症の拡大はヒトやモノが国境を越えて動くグローバル化や地球温暖化の進展が背景にあります。感染症とは、環境中[大気、水、土壌、動物(人も含む)など]に存在する病原性の微生物が、人の体内に侵入することで引き起こす疾患です。



感染は、病原体が人間の体内に侵入、定着し、増殖することで成立します。感染しても、症状が現れる場合(顕性感染)と、はっきりとした症状が現れない場合(不顕性感染)があります。不顕性感染者は、知らない間に保菌者(キャリア)となって病原体を排泄し、感染源となって感染を拡げる可能性が高いので、しばしば問題となります。

●どのように感染するの？

風邪や食中毒なども感染症の一種で、人は生活していく中で、必ず感染症にかかるものです。ほとんどは軽度なものですが、まれに重篤な症状を起こす場合があります。中には生命に危険を及ぼすような感染症があります。感染が起こるには、感染源から病原体が人間に侵入しなければなりません。そのため、感染経路の遮断は、重要な対策の1つとなります。



●ウイルス抗体検査始めました！

最近の若者では、麻疹(はしか)・風疹(ふうしん)・水痘(みずぼうそう)・ムンプス(流行性耳下腺炎: おたふくかぜ)などのウイルス性疾患に対して免疫のある人(有効な抗体価を保った人)の割合が低下しているといわれます。その原因にはワクチンを接種したことのない方・罹患したことのない方の他に、ワクチンを接種していても、その後10年以上たち免疫が低くなった方がおられることなどが考えられています。患者さんに接する方・学校施設等で幼児小児に接する方・免疫力の弱い人(病気の方、高齢の方など)に接する方、妊娠を希望されるご夫婦などは、平素より十分に感染を予防するとともに、ウイルス抗体検査で抗体があるか確認しておく必要があります。

検査項目	料金	4項目セット料金
麻疹 IgG・風疹 IgG・水痘 IgG・ムンプス IgG	¥4,500/1項目につき	¥15,000

※抗体検査のため結果が(+)の方はウイルス免疫がある方です。結果が(-)の場合に対策が必要です。

●日ごろからできる衛生管理

感染症に対する基本的な対策としては、身の回りを清潔に保つことや、免疫力を低下させないことが大切です。私たちの体は、感染症を起こす病原体に対して、免疫の働きによって感染を防御したり、症状を治したりしています。バランスのとれた食事をとることや基礎的な体力をつけること、規則正しい生活を過ごすことが、衛生管理の基本となります。

● 免疫を低下させない



十分な睡眠



バランスのとれた食事



適度な運動



規則正しい生活



ストレス解消

● 日常生活環境を整える



うがい・手洗い



温度・湿度を低め調整



部屋の換気



新鮮な食材を選ぶ



加熱調理



調理後すぐに食べる

● 細菌・ウイルス対策を行う



予防接種



くしゃみ・咳にはマスク



除菌剤の使用



早めの診察



感染症流行時には自宅待機

●海外旅行時の感染症対策

海外への旅行や出張では、感染症に対する衛生管理は特に気をつけたいといけません。その理由は、①日本とは異なる風土・気候であるため生息している病原体が異なる、②日本とは衛生状態が異なる、③食事や飲料水が違う、④普段と異なる生活や時差などによるストレス、などが考えられます。また、海外では、日本では考えられないような感染症が流行している場合があります。

● 現地での対策

- ・生水は飲まない。飲み物に氷は入れない。
- ・生野菜、果物、しっかりと火が通っていない魚介類は要注意。
- ・できるだけ動物には近づかず、触った場合には、よく手を洗う。
- ・虫除けスプレーなどを使い、虫さされに注意する。
- ・性行為は避け、性感染症に気をつける。
- ・除菌剤を備え、適宜使用する。

● 渡航前の準備と帰国後の対策

- ・渡航先の感染情報をあらかじめ調べる。
- ・薬を持っていく。
- ・渡航先に応じ、必要な予防接種を受ける。
- ・事前にかかりつけ医に相談する。
- ・発熱や下痢などの症状が出た際には、早めに医師の診察を受ける。

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。