

ほけんだより

福山市保健福祉局児童部保育課発行
2017年(平成29年)11月号

朝夕冷え込みを感じる季節となりました。
一日の気温差が大きく、体調を崩しやすくなりますので、体調管理には十分気をつけましょう。
今回は、これから冬にかけて流行する感染症についてお知らせします。

★インフルエンザとRSウイルス感染症★

	インフルエンザ	RSウイルス感染症
潜伏期間	1～4日(平均2日)	4～6日
感染経路	飛沫感染 接触感染	接触感染が主 飛沫感染もある (環境表面でかなり長い時間生存できる)
症状	突然の高熱(3～4日続く)、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛など	発熱、鼻汁、咳嗽、喘息、呼吸困難
合併症	肺炎、中耳炎、熱性けいれん、脳症	細気管支炎、肺炎
感染期間	症状が有る期間(発症前24時間から発病後3日程度までが最も感染力が強い)	3～8日(乳児では3～4週間)
予防方法	手洗い、うがい、マスクの着用、予防接種	手洗い、うがい、マスクの着用
登所(園)の目安	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで (幼児は3日を経過するまで)	重篤な呼吸器症状が消失し全身状態が良いこと

★感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症とロタウイルス感染症)★

	ノロウイルス感染症	ロタウイルス感染症
かかりやすい年齢	全年齢	3歳未満の乳児が中心
潜伏期間	12～48時間後	1～3日
感染経路	経口(糞口)感染、接触感染、空気感染(嘔吐物からの感染力は高く、乾燥しエアロゾル(煙霧)化した嘔吐物からの空気感染がある)	
症状	吐き気、嘔吐、下痢	吐き気、嘔吐、下痢(白色)
合併症	脱水、けいれん、脳症など	
感染期間	症状が有る期間が主なウイルス排泄期間 ※ 症状が消失した後もウイルスの排泄は2～3週間続くため、便とおむつの取り扱いに注意する	
予防方法	手洗い、うがい、便や嘔吐物の適切な処理(消毒やマスク、手袋の着用)	手洗い、うがい、便や嘔吐物の適切な処理(消毒やマスク、手袋の着用)、予防接種
登所(園)の目安	嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事ができること	

ノロウイルス感染症やロタウイルス感染症は、腹痛・嘔吐・下痢を起こす病気の総称として、「感染性胃腸炎」や「ウイルス性胃腸炎」とも言われます。

感染症予防のための5か条

- ① 石けん手洗い(30秒以上石鹸を泡立てて)、うがいを励行しましょう。
- ② 咳やくしゃみが出るときは、ティッシュで鼻や口を覆う、マスクを着用するなど“せきエチケット”を心がけよう。
(ウイルスは、くしゃみで5m、咳で3m、会話で1m飛びます。)
- ③ 適度な室温・湿度、換気を心がけよう。空気が乾燥すると感染しやすくなります。
室温20～22℃、湿度50～60%、換気は1時間に1回(2か所開ける)
- ④ 3食きちんとバランスのとれた食事をし、睡眠を十分にとり、身体をしっかりと動かして体力をつけよう。
- ⑤ 予防接種
いずれの予防接種も、任意接種のため実費です。ワクチンを接種したからといって、感染しないわけではありません。予防接種の目的は、罹った場合の重症化を防ぐことです。

インフルエンザ

生後6か月から13歳未満 ⇒ 2回接種
(福山市民であれば1歳以上の児童については助成があります。)
13歳以上 ⇒ 1回接種
※ 抗体(免疫)は、接種後約2週間から5か月まで持続する
※ 乳幼児は、成人と比較してワクチンの効果は低いといわれている

ロタウイルス

1価と5価の二種類あります
1価 ⇒ 生後6週～24週までに2回 経口接種

30秒石鹸手洗いの方法 ※2回繰り返すと効果的です

- ① 手のひらをこすり洗いします。
- ② 両手の甲をこすり洗いします。
- ③ 両手の指先や爪の間を、こすり洗いします。
- ④ 両手の指の股を、こすり洗いします。
- ⑤ 右手の親指を、左手全体で握りこすり洗いします。(左手も同様)
- ⑥ 左手首を、右手の手のひらでこすり洗いします。(右手も同様)

