

秋・冬になると空気が乾燥して、鼻やのどの粘膜の防御機能が低下するため、かぜをはじめ呼吸器感染症にかかりやすくなります。何もしないで放っておくと、症状を悪化させてしまうこともあるので、早めの病院受診を心がけましょう。

感染経路により、予防方法が異なります。右表は感染経路別の対策です。下図と右表を見て、普段から予防を心がけましょう！

## 1) 症状別チェックリスト

下記の症状はありませんか？

## インフルエンザ

- 38 度以上の高熱が出る
- 咳が出る
- 頭痛や悪寒がする
- 筋肉痛や関節痛など全身が痛む

感染経路



## 風邪症候群

- 37～38 度くらいの熱がある
- 咳が出る
- 粘り気のある鼻水が出る
- のどに痛みがある



## マイコプラズマ肺炎

- 微熱や高熱が出る
- 頭痛がする
- 全身のけん怠感がある
- 咳が長期間続く

感染経路



潜伏期間：1～2日

出席停止：発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。感染すると体内で急激にウイルスが増殖します。

**急な高熱**が出て、**筋肉痛**や**関節痛**等全身的なつらい症状が現れます。

原因ウイルスは200種類以上。感染すると鼻水や咳、のどの痛み、胃腸炎などの症状を生じます。  
**風邪は1年を通してかかります。**

潜伏期間：2週間

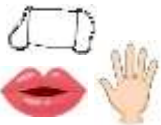
出席停止：医師の指示  
ウイルスと細菌の間の大きさのマイコプラズマ・ニューモニエという病原体に感染して起こる。

**咳が2週間以上続く場合は検査を受けましょう。**

## ウイルス性胃腸炎

- 吐き気・おう吐
- 下痢・腹痛
- 微熱が1～2日続く

感染経路



## 麻疹（はしか）

- 咳・鼻水
- 発熱
- 赤いぶつぶつ
- ほっぺの内側の白いぶつぶつ
- 目の充血

感染経路



## 流行性耳下腺炎

## (ムンプス・おたふく)

- 唾液腺（アゴの下）の腫れと痛み（通常48時間以内にピーク）
- 飲み込むときの痛み
- 発熱

感染経路



潜伏時間：24～48時間

出席停止：医師の指示

便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれています。下痢等の症状がなくなっても、1週間～1ヶ月程度ウイルスの排泄が続くことがあります。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

潜伏期間：主に8～12日

出席停止：解熱後3日

感染に注意する期間は発熱出現1～2日前から発疹出現4日ごろまで。感染力が最も強いのは、発疹出現前の咳が出始めた頃です。

**感染力はインフルエンザの**

**10倍**

潜伏期間：2～3週間





出席停止：腫れが出現後、5日間を経過し、かつ全身状態が良好になるまで

感染力はかなり強く、接触または飛沫感染で感染します。通常1～2週間で軽快します。また、感染しても30～35%は症状が現れないとされています。髄膜炎や精巣炎などの合併症の可能性があります。

※以上は代表的な症状になります。必ずしも全ての症状が出るわけではなく、一部の症状が出ることもあります。

## 2) 感染経路と対策について



感染経路		対策
<b>空気感染</b>  感染している人が咳やくしゃみ、会話をした時に、口や鼻から飛んだ病原体が、感染性を保ったまま空気の流れによって広がる。同じ空間にいる人もそれを吸い込んで感染する。	① マスクの着用 ② 咳エチケット ③ 予防接種：空気感染する麻疹や水痘などについては、予防接種を受けていない場合は感染する可能性が高く、感染症予防としてワクチンに勝るものはない。	
<b>飛沫感染</b>  患者の咳やくしゃみに含まれる水滴を近くにいる人が吸い込むことで感染する。1~2m 以上離れていれば感染の可能性は低くなる。マスクによる予防効果が高い。	① マスクの着用 ② 咳エチケット ③ 人と距離を取る、人混みを避ける	
<b>接触感染</b>  感染している人や物に触れることで感染する。病原体の付着した手で口、鼻、眼を触ることによって、病原体が体内に侵入して感染が成立する。	① 手洗いの徹底 ※インフルエンザウイルスには、アルコール製剤の手指消毒も有効 ② うがい ③ 外出時は手袋をつける	
<b>経口感染</b>  汚染された食物や手を介して口に入った物で感染する。例えば、便中に排出される病原体が、便器やトイレのドアノブを触った手を通して経口感染する。	④ 洗っていない手で、顔を触らない ⑤ 嘔吐物を処理する際にマスク・手袋・エプロンを装着する	

参考：学校において予防すべき感染症の解説/厚生労働省

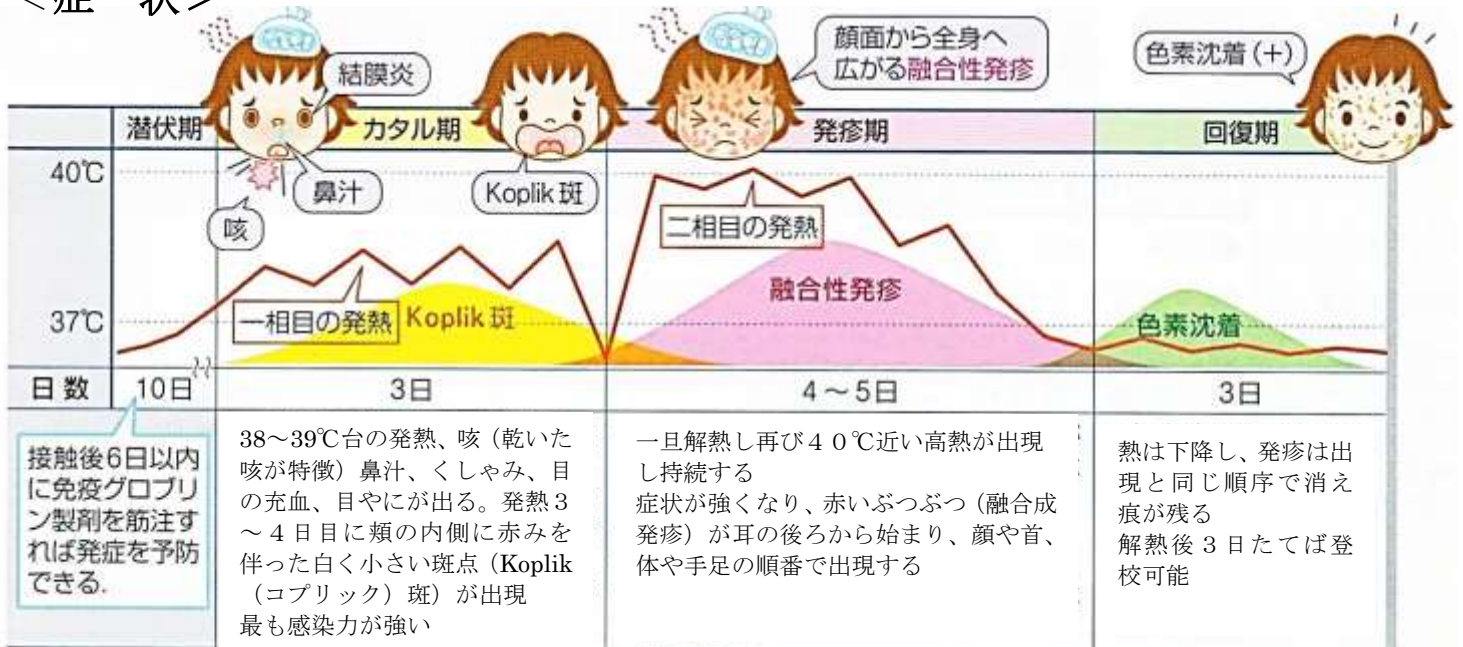
## 3) はしか（麻疹）の流行に注意

麻疹は、麻疹ウイルスの飛沫感染・空気感染により、鼻や喉の粘膜にウイルスが付着、浸入し、増殖を始めることにより起こる。感染力はきわめて強い。

免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ全員が発症します。

麻疹患者 1 人から、免疫を持っていない人 15~20 人に感染させる位の感染力がある。

### < 症 状 >



## < 治 療 >

麻疹ウイルスを直接殺す薬はないため、解熱薬などによるいわゆる“対症療法”が中心。麻疹患者と接触した場合、接触後・・・

- ① 3日以内なら麻疹ワクチンで感染を防止できる可能性がある。
- ② 6日以内ならガンマグロブリンの注射で発病を抑えることができる可能性がある。

熱がある間は安静にし、解熱後少なくとも3日間は安静にする。

適度の室温と湿度を保ち、口中や皮膚の清潔に留意し、十分な水分と栄養を補給する。

## 麻疹（はしか）と診断された場合は

- 麻疹にかかった人は、学校を休んで外出を控えてください。
- 学校保健安全法では「発疹に伴う発熱が解熱した後3日間を経過するまで出席停止」
- 担当医に「学校感染症」証明書を記入してもらい、担任に提出して下さい。

## 肺炎や脳炎などの重い合併症も

麻疹が怖いのは、ウイルスが体の免疫系の中心となるリンパ球などで主に増殖するため、一時的な免疫不全とも言える状態になってしまうこと。このため、肺炎や脳炎といった、重い合併症を起こすことがあり、麻疹による死亡の大きな原因となっている。麻痺など、神経系に重い後遺症が残ることもある。

大人でも麻疹の症状は同じ。高熱やひどい咳に加え、肺炎や肝機能障害を来して、1週間近くもの入院が必要になったりする。

麻疹は、大人がかかると重症化することが多い。麻疹を軽い病気と思っている人は少なくないが、毎年数十人もの子どもが重い合併症を起こして死亡しているほど怖い感染症だ。

更に、大人の場合、風邪にも似た高熱や咳の症状から、小児科ではない内科の医師では、麻疹と診断するのは難しい。また、発熱の数日後に発疹が出るため、その間に飲んだ市販薬が原因と思いこんでしまう人もいる。

## 麻疹ワクチンの効果は約10年しか保たない？

なぜ、大人がこうした感染症にかかるようになったのだろうか。その原因として、ある程度、予防接種が普及した結果、地域での自然な感染症の流行が少なくなり、ウイルスに接する機会が減ったことが指摘されている。

ワクチンは、接種により免疫を得た後、徐々にその効力が落ちていくものだ。これまでは、自然な周囲での流行によってウイルスに何度か接する機会があり、その度に免疫が強化されてきた。しかし、流行が少なくなった結果、現在、予防接種の効果は、接種後10年程度しか期待できなくなっているという。

つまり、子どもの頃に麻疹の予防接種をしても、決して安心できないということになる。風邪のような症状であっても、油断は禁物といえる。

## 4) インフルエンザにかかった時の注意点 : 出席停止について



### <インフルエンザ発症日>

- × 病院に受診した日・・・・・・・・ではありません
- 症状（発熱、せき等）が始まった日・・・・・・・・その日を0日目とする。

### <インフルエンザによる出席停止期間>

「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」

「インフルエンザ症状が出ている期間と出席停止期間」の早見表

	発症日 (第0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
Aさん			解熱				出席可能			
Bさん		解熱					出席可能			
Cさん				解熱			出席可能			
Dさん						解熱			出席可能	
Eさん							解熱			出席可能
Fさん					解熱			出席可能		

インフルエンザ症状が出た日 (平熱より熱が高い、せきなど)      インフルエンザ症状あり      インフルエンザ症状なし

インフルエンザにかかった場合の例として、6名の生徒の経過をあげました。  
上の早見表を参考にして、出席可能日を確認の上、登校してください。

#### 「発症した後、5日を経過」とは

- \* Aさん、Bくん、Cくんは、インフルエンザ症状が同じ日に出ました。  
その後、Aさんは2日目、Bくんは1日目、Cくんは3日目に解熱（平熱に戻る）しましたが、  
「発症した後5日を経過」を満たしていないため、登校は発症後6日目からとなりました。

#### 「解熱した後、2日を経過」とは

- \* Dさん、Eさんは、インフルエンザ症状が同じ日に出ました。その後、Dさんは5日目、Eさんは6日目に解熱しました。  
すでに「発症した後5日を経過」していますが「解熱した後2日を経過」を満たしていないためDさんは発症後8日目から、Eさんは発症後9日目からの登校となりました。

- \* Fさんは、インフルエンザ症状が4日目で軽快しました。  
その後、「解熱した後2日を経過」、また「発症した後5日を経過」し、2つの基準を満たしているため、発症後7日目からの登校となりました。