

夏場の感染症にご注意を！

夏場に多く発生する感染症は、^{ちようかんしゆつけつせいだいちようきんかんせんしゆ}腸管出血性大腸菌感染症、^{いんとうけつまくねつ}咽頭結膜熱（プール熱）、ヘルパンギーナ、^{てあしくちびよう}手足口病、^{てんせんせいこうはん}伝染性紅斑（りんご病）などです。症状があるときは、早期に医療機関を受診してください。

腸管出血性大腸菌感染症（O157 感染症など）

◆原因：大腸菌 O157、O26、O111 など

◆潜伏期間：3～5 日間

★症 状：感染源は患者の糞便、汚染された食品、水などで、主な症状は、下痢、発熱、腹痛、血便などですが、尿毒症や意識障害等の重篤な症状となることもあります。乳幼児、高齢者など免疫の低下している人は特に注意が必要です。

★予防対策：トイレの後や、調理・食事の前には必ずせっけんで手を洗ってください。牛肉や鳥肉の刺身など、食肉を生で食べることは控え、内部まで十分に加熱（中心温度が75℃、1分以上）して食べるようしてください。生肉を焼くための Tongue や箸（はし）と食べる箸は別にしてください。調理の際の包丁、まな板や食器など、調理器具は、清潔に取扱ってください。

咽頭結膜熱（プール熱）

◆原因：主にアデノウイルス

◆潜伏期間：5～7 日間



★症 状：39～40℃の発熱に始まり、その後、のどの痛み、結膜炎といった症状が3～5日間程度続きます。プールを介して流行することがあることから「プール熱」とも呼ばれます。小児に多い病気です。

★予防対策：手洗いとうがいを励行（れいこう）してください。また、プールの前後には、シャワー、洗顔、うがいをきちんと行ってください。他の人とのタオル・ハンカチの貸し借りはさけてください。

ヘルパンギーナ

◆原因：コクサッキーAウイルスなど

◆潜伏期間：2～4 日間

★症 状：突然の高熱、のどの痛みが現れます。口の中に小さな水ぶくれができ、やがて破れ、ただれて痛みをとまいません。高熱は38～40℃で1～3日続き食欲不振、全身のだるさなどの症状が見られます。乳幼児に多い病気です。

★予防対策：手洗いとうがいを励行してください。他の人とのタオル・ハンカチの貸し借りはさけてください。おむつの交換など便を扱った後は、特に、しっかり手洗いを行ってください。

手 足 口 病

◆原因：コクサッキーAウイルスなど

◆潜伏期間：3～4 日間

★症 状：手・足・口の中に水泡（すいほう）性の発しんができます。発しんは部分的にできる場合があり、時にかゆみを伴い、発症者の約1/3に軽度の発熱が見られます。ごくまれに髄膜炎（ずいまくん）や心筋炎などを生じることがありますので、症状が改善されない場合は、早期に医療機関を受診ください。

★予防対策：手洗いとうがいを励行してください。他の人とのタオル・ハンカチの貸し借りはさけてください。

伝染性紅斑（りんご病）

◆原因：ヒトパルボウイルスなど

◆潜伏期間：10～20 日間

★症 状：頬に境界鮮明な紅い発しん（リンゴの頬）が現れるのが特徴ですが、全身、手足にもレース状の紅斑が見られます。発しんが現れる数日前に、発熱、倦怠感、咳・鼻水などのかぜ様の症状が見られることがあります。

★予防対策：手洗いとうがいを励行してください。くしゃみや咳により飛沫感染することから、流行時期において、混み合った場所ではマスクを着用し、看病する人以外は、かぜ様症状の人に近づくことは極力控えてください。時に、妊婦が感染すると流産を起こすことがあります。



<相談窓口> 感染症に関するお問い合わせは、お住まいの地域の健康福祉センターへどうぞ！

・県西健康福祉センター TEL0289-64-3125 ・県東健康福祉センター TEL0285-82-3323 ・県南健康福祉センター TEL0285-22-1219

・県北健康福祉センター TEL0287-22-2679 ・安足健康福祉センター TEL0284-41-5895 ・宇都宮市保健所 TEL028-626-1114

感染症予防の基本は、適切な手洗い、うがいの励行、バランスの取れた食事と十分な睡眠です。日頃からしっかりと予防に努めましょう!!!

栃 木 県