

マタニティ&ママライフをサポート

2016 12 ▶ 2017 1 | Vol.066

ベビペディア

BabyPedia™

無償教材

Webサイト連動情報誌
<http://www.babypedia.net/>

ベビペディア

検索

モバイルサイトは
こちらから➡



このマークは妊産婦さんに
やさしい環境づくりを推進する
「マタニティマーク」です

特集

家族を感染症から守るための

インフルエンザと 予防について

Theme of this month

●妊娠高血圧症候群

母子健康手帳の上手な使い方
マタニティ教室 ～体験レポート～



特集

家族を感染症から守るための

インフルエンザと予防について



監修：太田 寛先生

瀬戸病院産婦人科医長
北里大学 公衆衛生学 助教
産婦人科専門医
医学博士
日本医師会認定産業医
インфекションコントロールドクター

冬はインフルエンザなど、感染症にかかるリスクが高まる季節です。

感染症にかからないためにはどうすればよいのでしょうか。

その対策や対処法をきちんと知って、

自分だけでなく大切な家族も守りましょう。

感染してしまったら

症状がひどい場合には、早めに医療機関を受診しましょう！ 妊娠中の場合はまずかかりつけの産婦人科に連絡し、指示をおおぎましましょう。他人に感染させないためにも、連絡せずに受診しないようにしましょう。

家族が感染してしまったら

- 感染者を隔離します。部屋を別にして、食事でもそこで食べてもらうようにする
- 感染者にマスクをしてもらい、ウイルスが拡散しないようにする
- 換気を頻繁に行い、ウイルスを外に追い出す
- 手に付いたウイルスを減らすために、感染者の部屋から出てきたら、手洗いやアルコール消毒をする。手を拭くタオルも別にしましょう
- 熱が下がってからも2日程度は感染力があるので、外出は避けましょう



インフルエンザ



●インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされるウイルス性呼吸器感染症です。原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型など違う性質をもったいろいろなタイプのものがあり、流行するウイルスの型が毎年変わるために、対策が立てにくいのが問題です。他の多くのウイルスは1回かかると次にはかかりにくくなりますが、変化したインフルエンザウイルスには、また感染してしまうことがあります。ワクチンはその年に流行しそうなウイルスのタイプを事前に予測して作られるので、その予想が当たれば効果は高く、外れてしまった場合には効果が少なくなります。

●どんな症状？

インフルエンザは風邪に比べて高い熱(38度以上)が出て、関節痛や筋肉痛をとまいます。さらに風邪の場合ゆっくり症状が出てくるのに対して、インフルエンザは急激に症状が出てきます。症状の部位も局所的ではなく、全身に倦怠感があらわれるのが特徴です。潜伏期間は1～4日(平均2日)で、多くの場合は1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、妊婦は重症化しやすいとされています。

インフルエンザと風邪ってどう違うの？

インフルエンザ

〈発症の時期〉
冬季(11月～3月頃)に流行

〈症状〉
高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、せき、のどの痛み、鼻水など

〈発症〉
急激

〈症状の部位〉
強い倦怠感など全身症状



風邪

〈発症の時期〉
1年を通じて

〈症状〉
のどの痛み、鼻水、鼻づまりくしゃみ、せき、発熱

〈発症〉
比較的ゆっくり

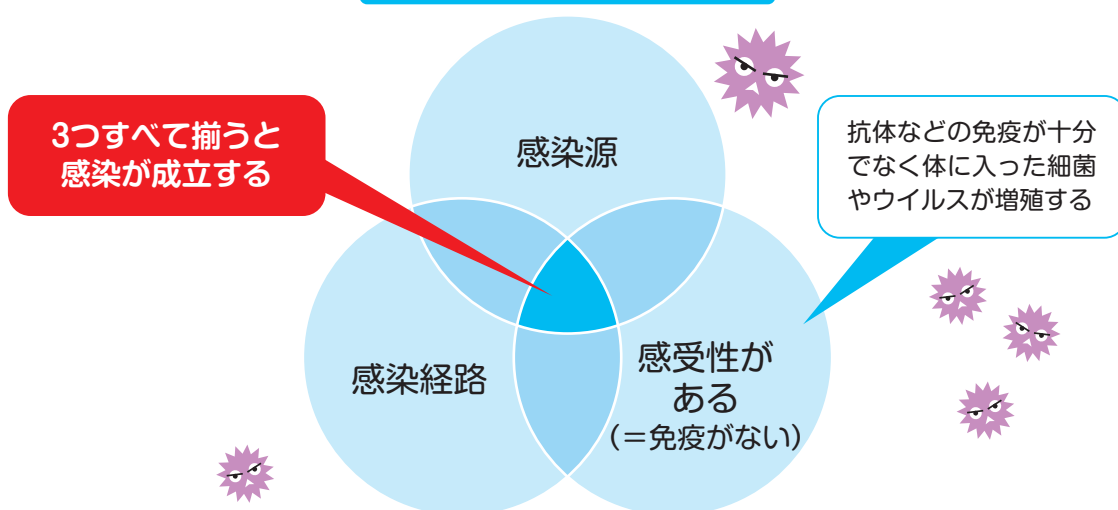
〈症状の部位〉
鼻、のどなど局所的



感染予防のポイント

感染症対策の基本となるのは、感染が成立するために不可欠な3つの要件です。3つの要件とは、**①感染源の存在 ②病原体がからだに入るための感染経路 ③感受性があること(免疫がなくて、からだに入った細菌やウイルスが増殖する)**です。この3つすべてが揃う場合にのみ感染が成立します。逆に言うと、この3つの条件の1つでも揃わなければ感染は成立しません。つまり、3つが揃わないような対策を行えば、感染症は防ぐことができます。しかし、3つのうちの1つだけの対策に依存すると、その対策が失敗した場合に簡単に感染が成立してしまう可能性があるため、3つすべてにおいて対策を行ないましょう。

感染成立の3つの要件



感染経路について

感染は感染源から病原体が人のからだに侵入することで起こります。そのため、感染経路を遮断することは感染を防ぐための重要な対策の1つとなります。日常生活において気をつけなければならない感染経路には、「飛沫感染」「接触感染」「経口感染」「空気感染」があります。

- 飛沫感染**…感染した人がせきやくしゃみをした際に飛散する細菌やウイルスなどの病原体を含んだ体液の粒子が、近くにいる人の目、のどや鼻の粘膜に付着して感染すること。飛沫は1～2メートルの範囲で飛散します。インフルエンザ、おたふく風邪が代表的です。
- 接触感染・経口感染**…病原体を含むものを口に入れたり、病原体に汚染されたもの(吐物、ドアノブ、遊具、タオルなど)に触れて汚染された手で、粘膜(目、鼻、口など)に触ったりすることで感染すること。
- 空気感染**…飛沫感染の粒より小さい粒になっても感染力がある病原体です。粒が小さいとふわふわと遠くまで飛ぶので、遠くの人にも感染します。部屋の中に感染者がいれば、部屋中の人に感染してしまう可能性があります。麻疹(はしか)、水痘(水ぼうそう)、結核が代表的です。
- 塵埃感染**…病原体を含む吐物や下痢便の乾燥した小さな粒が、掃除などによって空気中に舞い上がり、それを吸い込むことで感染すること。離れた場所でも感染する可能性があり、空気感染に近い経路です。ノロウイルスが代表的です。

感染症を予防するために

●**手洗い・うがい**…「手洗い・うがい」は感染予防の基本です。病原体を洗い流して、飛沫感染や接触感染を防ぎましょう。外出から帰ってきたときはもちろん、トイレに行ったあと、調理の前などは手をしっかりと洗ってください。手を洗う際には、利き手や指と指の間、親指などには汚れが残りやすいので、とくに洗い残さないようにしましょう。



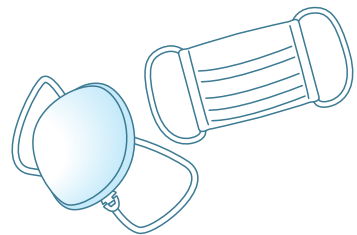
●**ワクチンによる予防接種**…予防接種によって免疫を得ることで、病原体がからだに入っても感染症の発症を防ぐことができます。



●**使い捨ての手袋や感染防止品の使用**…感染者の吐いたものや排泄物には病原体が含まれているので、処理をする際には使い捨ての手袋、マスクなどを使用し、接触感染や飛沫感染を防ぎましょう。ゴミ袋に入れてしっかりと口を縛って密封するまでは気を抜かないようにすること。

●**規則正しい睡眠と十分な栄養をとる**…規則正しい生活や適度な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠によって抵抗力を高めて、病気に強いからだを作っておきましょう。

●**マスクの使用**…インフルエンザなどの症状がある人がマスクをすれば、病原体の飛散を防ぐことができます。しかし、病原体が入ってくるのを防ぐためには、顔にフィットした、つまり、空気の漏れがないマスクでないと効果は望めません。マスクに頼りすぎず、換気や手洗いなど、複数の手段を使いましょう。



公益社団法人
日本助産師会
Japanese Midwives Association
<http://www.midwife.or.jp/index.html>

日本助産師会

検 索



日本助産師会とは

母子保健推進のため全国の助産師の連携をはかり、助産師業務の水準を維持し、その改善や向上につとめています。助産師は、自然な妊娠・出産の経過や母乳育児を大切に、専門的な知識に基づいて、母子やそのご家庭の方々のニーズに即した安全で快適なケアを提供しています。また、各地で研修会やセミナー、イベントも行っています。

❖ 全国の子育て・女性健康支援センター

センターでは、原則月～金曜日の午前10時から午後4時に、助産師による電話相談を行っています。相談内容は、妊娠・出産・子育てをはじめ、思春期、更年期、不妊の悩みなど幅広く対応しています。来所での相談やご家庭に訪問しての相談、学校などへの講師の派遣なども行っていますので、お気軽にご相談ください。

最寄りの子育て・女性健康支援センターの所在地や連絡先は、日本助産師会HP内「全国の子育て・女性健康支援センター 実施拠点一覧」をご覧ください。

知っておきたい！マスクの知識

一般的によく使われている家庭用マスク(=サージカルマスク)は、自分の唾液を飛ばさないために使用されるもので、病原体の拡散防止が本来の目的です。そのため、感染症にかかっていない人がマスクをしても、ウイルス等の吸入を阻止する効果はあまり望めません。一般的な家庭用マスクは、顔とマスクの間の漏れ込みが多いので、空気中に浮遊しているインフルエンザウイルスなどの病原体や、PM2.5の吸入を防止する効果はあまり無いのです。とくに最近、社会問題にもなっている「はしか」は、空気感染する病気なので、サージカルマスクでは防ぐことができません。

マスクで病原体の吸引防止の対策をするには、マスクに2つの要件が備わっていなければいけません。ひとつはフィルター性能が備わっていること、もうひとつはマスクと顔がしっかりとフィットしていることで、マスクと顔の間にすき間ができていないかどうかはとて重要です。



免疫力が低下している妊婦さんにとっては、感染症予防の対策はとても大切です。人の出入りの多い場所、病院、電車などは、できるだけ避けるようにしましょう。また、家族や身近な人がインフルエンザにかかった場合には、きちんとした対策をとるようにしましょう。

最も効果的な感染対策は、病気の人のある場所に行かないことですが、どうしても近づかざるを得ない場合にはマスクなどで防護するしかありません。よって、感染症予防のためにマスクを使うときには効果的なマスクを選択し、正しく使用して、最大限の効果を出すようにしましょう。

ベビペディア
編集部
おすすめ

興研株式会社のマスク「ハイラックNeo」は、独自の技術をもったFFリップ-uにより、顔との間にすき間ができるのを

防ぎ、今まで体感したことのないフィット感を感じることができます。また、フィルター性能は防じんマスクと同等になるように設計されているため安心！フィット感はあるのに呼吸がラクにできるのもおすすめのポイントです。購入は楽天市場およびAmazonより可能。



<https://www.koken-ltd.co.jp/hiluck/>