！！風疹に注意！！

首都圏を中心に、風疹が流行しています！

風疹とは

風疹ウイルスの飛沫感染により発病します。感染力が強い麻疹とは異なり、感染力はさほど強くなく、感染しても 15～30％の人は症状が出ない不顕性感染です。

しかし、妊娠初期の妊婦が感染すると、胎児が風疹ウイルスに感染し、難聴・心疾患・白内障・精神や身体の発達の遅れ等の障害(先天性風疹症候群)をもった赤ちゃんが産まれる可能性があることから、注意が必要です。

風疹の症状

📖 潜伏期間

潜伏期は **2～３週間（16～18 日が多い）**です。

📖 症状

- **初発症状**は、桃紅色の小さな細かい発疹です。
  初めは顔面に現れ、すみやかに全身に広がります。発疹は３～５日で消えます。
- また、発疹とともに微熱が出ますが、２～３日で治まります。
  その後、再び **39℃以上の高熱**が出るとともに、**発疹**も出ます。
- 耳下腺や頸部のリンパ節腫脹があります。
  リンパ節腫脹は発疹の前から認められ、発疹が消えてからも数週間続くことがあります。

※麻疹との見分け方：口の中の粘膜に白い斑点(コプリック斑)ができること、一度解熱後、再び 39℃以上の高熱が出るとともに、発疹が出現すれば、麻疹です。

📖 予防法

風疹は飛沫感染によって広がります。感染する可能性が高い人ごみを避けるようにしましょう。人ごみへ外出するときはマスクをつけ、帰宅したら手洗い・うがいを必ず行ってください。

次の年齢の方は特に注意！

① 昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの**男性**

- 定期予防接種制度が行われていないため、風疹の免疫がない人が多い世代です。

② 昭和 54 年 4 月 2 日～平成 2 年 4 月 1 日生まれの**男女**

- 個別接種のため、予防接種の接種率が低い、または接種を受けていない人が多く、風疹の免疫がない人が多い世代です。

※ 自分や家族が抗体を持っているかどうか不明な方は、ぜひ抗体検査を行い、必要に応じて予防接種を受けて、自身や家族の感染と、感染拡大を予防しましょう！

注意

GW に首都圏を旅行したなど、接触した可能性がある場合は、症状の出現がないか注意し、症状があるときは、直ちに医療機関に受診するとともに、本学学務課までご連絡下さい。

2019 年 4 月 25 日　防火防災・環境保全委員会

！！麻疹に注意！！

世界的に麻疹が流行しています！

麻疹（はしか）とは

麻疹は、麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。
麻疹ウイルスの感染経路は、**空気感染、飛沫感染、接触感染**で、その**感染力は非常に強く、すれ違っただけで感染する**と言われています。免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われています。

麻疹（はしか）の症状

潜伏期間
感染後、**約10日ほど**です。自覚症状はありません。
カタル期（前駆期）
3日程度続きます。
発熱（38～39度）や**咳・鼻水**といった風邪のような症状、**口の中の粘膜に白い斑点（コプリック斑）**が出現します。
発疹期
一度解熱後、再び**39℃以上の高熱**が出て、同時に**発疹が出現**します。

肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。死亡する割合も、先進国であっても1,000人に1人と言われています。

麻疹（はしか）の予防法

麻疹は、非常に感染力が強いため、**マスクや手洗い・うがいでは予防出来ません。**
最も効果的な予防法は、抗体をつけることです。自分の抗体価を知り、抗体がない場合は直ちにワクチンを接種しましょう。

注：ワクチン接種後、抗体がつくまでに約2週間かかります。

2019年4月17日現在、麻疹の患者発生は、東京・埼玉・千葉・大阪・兵庫・愛知・福岡などで報告されています。（国立感染症研究所より）

注意

GWにUSJやディズニーランドに行く、関西・関東方面に行くなど、接触する可能性がある場合は、その後症状の出現がないか注意し、症状があるときは、直ちに医療機関に受診するとともに、本学学務課までご連絡下さい。

2019年4月25日　防火防災・環境保全委員会

ついに暖かくなり、関東では３月以降アニサキスによる食中毒の報告が目につくようになってきました…

今回のテーマは食中毒です！

【食中毒の原因】

食中毒を引き起こす主な原因は、**「細菌」**と**「ウイルス」**です。

「細菌」が原因となる食中毒は**夏場（6 月～8 月）に多く発生**しています。代表的なものとして、アニサキス、腸管出血性大腸菌（0-157 など）、カンピロバクター、サルモネラ属菌などが挙げられます。

アニサキス

サンマ、サケ、イカなどの魚介類に寄生する、寄生虫（線虫）の一種です。一般的な料理で使う**食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても**、アニサキス幼虫は**死滅せず**、食後数時間後から十数時間後に発症します。

症状：みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐激しい下腹部痛、腹膜炎症状

腸管出血性大腸菌（0-157 など）

牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌です。食肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって、食中毒を発症します。

症状：腹痛・水のような下痢、出血性の下痢

カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。この細菌が付着した肉を生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって、食中毒を発症します。

症状：発熱・頭痛・筋肉痛、倦怠感、吐き気・腹痛、水のような下痢

サルモネラ属菌

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。食肉・卵などが主な原因食品となる他、ペットなどによって、食べ物に菌が付着する場合もあります。菌が付着した食べ物を食べてから半日～2 日後ぐらいで発症します。

症状：激しい胃腸炎、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など

食中毒予防の原則

食中毒の原因菌を　「つけない」「やっつける」「増やさない」
原因ウイルスを　「つけない」「やっつける」「ひろげない」「持ち込まない」

①つけない＝洗う！分ける！

手には沢山の雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付着させないために、必ず手を洗いましょう。

【調理を始める前】・【生の肉や魚、卵などを取り扱う前後】【動物に触れたりした後】【食卓につく前】【残った食品を扱う前】など

②やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心部を 75℃で 1 分以上加熱することが目安です。調理器具にも細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを扱った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。次亜塩素酸（ハイターなど）の使用も効果的です。

③増やさない＝低温で保存する！

10℃以下では菌の増殖がゆっくりとなり、マイナス 15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、お弁当などは保冷剤を使用し、早めに食べることが大事です。

④ひろげない＝手洗い、定期的な消毒・清掃！

こまめな手洗い・手指消毒を行いましょう。また、自宅のキッチン等は常に清潔にしておきましょう。

⑤持ち込まない＝健康状態の把握・管理！

日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、嘔吐や下痢の症状がある場合は調理などを行わないようにし、すぐに受診しましょう。

＋生ものは「鮮度のよいものを食べる」「（寄生虫がいないか）目視する」ことで予防しましょう！

お寿司やお刺身を食べることもあると思います。その際は**鮮度に注意すること**、
また**消費期限・賞味期限を確認し、食べ掛けの物には手を付けない**などの注意をして下さい。

H31.5.15 岩手保健医療大学　防火防災・環境保全委員会

注意報

　ついに夏休みに突入しました！大学生の夏休みはとても楽しいものです。今からワクワクしますね☆さて夏休みには友人やご家族と旅行に出かける方も多いと思います。しかし、全国各地で熱中症の報告が続いていること、感染症の流行も見受けられるため、１．熱中症　２．感染症　の予防対策をして是非思い出に残る夏休みにしましょう。

１．熱中症

１）症状

①めまい・立ちくらみ・顔のほてり・一時的な失神

体内に熱がこもり脳への血流が減少し、脳そのものの温度が上昇することで引き起こされる。

②筋肉痛や筋肉のけいれん

手足の筋肉がピクピクけいれんしたり、硬くなったりする。

③身体の倦怠感・吐き気

④異常な発汗

汗が止まらない、もしくは暑いのに全く汗がでないなどの発汗異常がおこる。

⑤体温の上昇、皮膚の異常

発熱・皮膚が赤く乾燥するなどがおこる。

⑥軽い意識障害

呼びかけに反応しない、フラフラと歩いている。

２）対策

①「水分」をこまめに摂取しましょう。
②「塩分」をほどよく摂取しましょう。
③室内を「涼しく」し、衣服を工夫しましょう。
④「丈夫な」身体づくりをしましょう。

３）熱中症かな？とおもったら…

①涼しい場所に移動して身体を冷やしましょう。
②少しでも変だな…と感じたらすぐに受診しましょう。

２．感染症

　現在、全国および岩手県内全域で手足口病・ヘルパンギーナが特に大流行しております。ここでは手足口病について書きます。

手足口病

　手足口病は、発疹のできる夏かぜです。
　コクサッキーウイルス等の感染で起こります。小児に多い夏かぜです。

１）症状

①手・足・口内など体中の発疹

のどが痛い等違和感を感じたら、手のひらや足の裏を確認してみましょう。
2～3mm の水疱性発疹が出ます。
発疹は破れず１週間程でしぼんで消えます。

②発熱

微熱だったり、熱がでないこともあります。

２）対策

①手洗い・うがい

　手足口病は感染します。こどもがかかりやすい疾患のため、マスクができなかったり、いろんなところを触っていることも多いでしょう。出先の手すりやトイレ等で感染する可能性がありますので、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

②免疫力を低下させない

　夏バテやダイエット等でバランスのよい食事がとれていないとウイルスや細菌と戦う力が低下します。夏が旬の栄養価の高い食物等、バランスよく食事を摂取しましょう！

３）感染症にかかったかな？とおもったら…

①身体を休めましょう。
②バランスのよい食事をとりましょう。
③症状があるときには他の人（赤ちゃんや妊婦は特に）に移さないように配慮した行動をとりましょう。

ではよい夏休みを！！！

2019 年８月　防火防災・環境保全委員会

注意報

Vol. 1

ノロウィルスによる胃腸炎の季節になりました！！

ノロウィルスとは？

ノロウィルスは毎年 11～1 月に流行する、感染性胃腸炎の原因となるウィルスです。

【感染経路】

① **経口感染**：ノロウィルスに汚染された飲料水や食物による感染

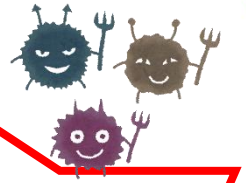
② **接触感染・飛沫感染**：ノロウィルスで汚染された手指、衣服、物品等を触る（接触する）

③ **空気感染**：乾燥した汚染物が空気中で飛散して感染

接触後汚染された手指や物品を口に入れる（舐めるなど）ことにより、ノロウィルスが口の中に入ってしまいます。

ノロウィルスの感染力は非常に強く、わずかなウィルスが口の中に入るだけで感染します。

【ノロウィルスの感染力】



耳かき１杯（１ｇ）中
便：**１億個**
嘔吐物：**１００万個**

たった**１０～１００個**で
感染！！
１回の便が **200g** とすると
20 億人分！

潜伏期間・症状・対策

潜伏期間：**24～48 時間**

症状：**吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、37～38 度の発熱**

※不顕性感染（自覚症状の出ない感染）でも、便にウィルスを排出しており、感染源となりえます。

【予防・対策】

① **手洗、消毒が重要**です！
ノロウィルスは口からしか感染しません。調理を行う前、食事前、トイレの後に、**流水と石鹸による手洗い**を行いましょう。
また、手洗い場や水道が近くになく、すぐに手洗いが出来ない場合は**消毒用エタノールを使って消毒**を行いましょう。

② 日頃から**トイレやドアノブなど、良く手が触れる部分を清潔**にするとともに、**感染者が出た場合は徹底的に消毒**をする必要があります。

※正しい処理・消毒の方法は、Vol.2 へ

2019.11　岩手保健医療大学　防火防災・環境保全委員会

注意報

Vol. 2

【消毒薬の作り方】

＜次亜塩素酸ナトリウム水溶液の作り方の手順＞

床・便座など用（10ml×約 5%／500ml＝約 0.1%）

1. ５００ml のペットボトルに水道水を半分くらい入れる。
2. そこに、家庭用塩素系漂白剤１０ml（キャップ２杯）を入れる。
3. 水をさらに加えて，全体を５００ml とする。
4. フタをしっかり閉めて、よく振ってかき混ぜれば完成。

取っ手・机など用（10ml×約 5%／2000ml＝約 0.02%）

1. ２L のペットボトルに水道水を半分くらい入れる。
2. そこに、家庭用塩素系漂白剤１０ml（キャップ２杯）を入れる。
3. 水をさらに加えて，全体を２L とする。
4. フタをしっかり閉めて、よく振って混ぜれば完成。

※　ペットボトルは間違って子どもが飲んでしまうことがあるので、

子どもの目の届かないところで保管しましょう！

【嘔吐物の処理方法】

1.　処理前の準備

手袋は、**2 重に装着し、**エプロン・マスクを装着する。

2.　溶液を作成

左の 0.1%の溶液を使用する。

3.　吐物を処理する

① ペーパータオルで嘔吐物を広く覆い、その上に 0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を静かに注ぎ 10 分以上放置する。
② ビニール袋に 0.1%溶液を入れておく。
③ 嘔吐物をペーパータオルごと**外側からかき集めるように回収**し、0.1%溶液入りのビニール袋に入れる。
この時に外側の手袋をはずして捨て、ビニール袋は閉じて、別の大きなビニール袋に捨てる（ビニール袋は 2 重となる）。
④ 吐物を除去した床は、再度 0.1%溶液で広めにしっかり拭き取る。
この時に吐物を処理した人の靴等の裏も消毒する。（外側の大きなビニール袋に捨てる）
⑤ 最後に手袋・エプロン・マスクを、清潔に注意してはずして捨てる。
ビニール袋を閉じる。
⑥ 手をしっかり洗う。出来れば着替えもした方が良い。

※処理中・処理後はしっかり換気しましょう！

2019. 11　岩手保健医療大学　防火防災・環境保全委員会