

しっかり読んで、しっかり予防

# 感染予防 ガイドブック



# はじめに

県内では毎年、インフルエンザや、嘔吐下痢症など多くの感染症が発生しています。

特に、肺炎は高齢者では重症化しやすく、注意が必要です。

また、食材からの感染としては、ノロウイルスなどによる食中毒が発生しており、

一年を通じて食材の衛生管理が求められています。

これらの感染対策には、日頃からの手洗いの励行や健康管理などがとても大切ですので、

このたび、感染症の予防や対策をより具体的に分かり易く理解していただくため、

ガイドブックを作成いたしました。

是非、お手元において、ご自身や家族などの感染症予防としてご利用されることを期待しております。

普段からの対策でしっかり感染を予防しましょう。

2012年2月

東北大学大学院医学系研究科内科病態学講座 感染制御・検査診断学分野

東北大学大学院医学系研究科 感染症診療地域連携講座

## INDEX

手洗いをして感染症を予防しましょう	2 ページ
インフルエンザを予防しましょう	3 ページ
肺炎を予防しましょう／けがに注意しましょう	4 ページ
嘔吐下痢症を予防しましょう	5 ページ
おう吐物・ふん便の処理はどうするの？	6 ページ
家庭でできる食中毒予防の6つのポイント	7 ページ
食中毒を防ぎましょう	8.9 ページ
県・市保健所連絡先一覧	10 ページ

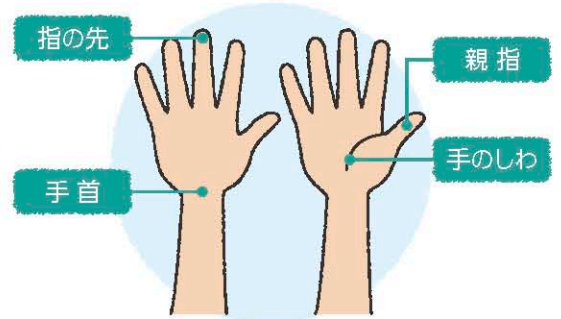
# 手洗いをして感染症を予防しましょう



手を洗う前はアクセサリーや腕時計を外しましょう。



お子さんが手を洗うときは、大人が付き添ってあげましょう。

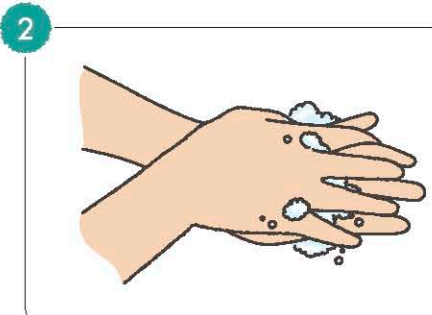


汚れが落ちにくいところ

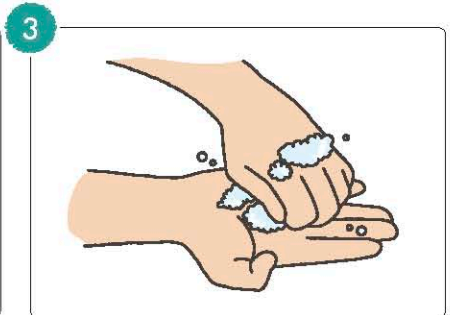
## 手洗いの手順



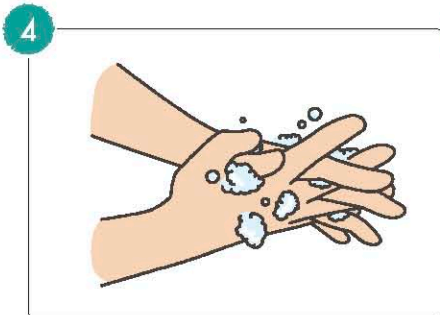
1 石けんをつけ、手のひらを合わせてよく洗います。



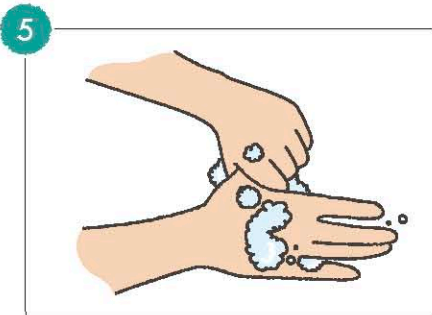
2 手の甲を伸ばすように洗います。



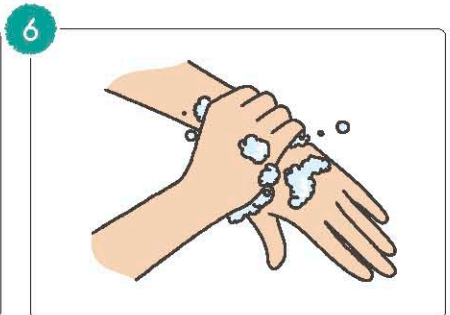
3 指先・爪の間をよく洗います。



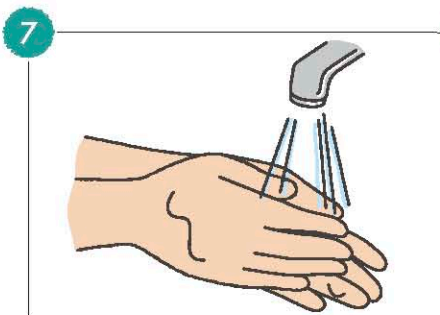
4 指の間を十分に洗います。



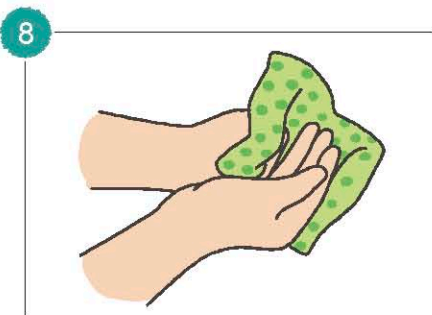
5 親指と手掌をねじり洗います。



6 手首を洗います。



7 流水でよく手をすすぎます。



8 清潔なタオルでよく拭きます。  
(共用はしません)

# インフルエンザを予防しましょう

例年、12月から3月がインフルエンザの流行シーズンです。一人一人がインフルエンザにかからないようにすること、また、かかってしまった時には、他の人にうつさないようにすることが大切です。

## インフルエンザの症状って？

- 38度以上の発熱、咳、のどの痛み等に加えて頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。
- 特に基礎疾患（持病）のある方や高齢者乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。
- かかったら、水分をよくとり、戸外へ出るのを避け、しっかり休養しましょう。



## どうやって感染するの？

- 飛沫・接触感染の2種類があります。
- **飛沫感染とは？**  
感染した人の咳など飛沫（しぶき）の中にあるウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染することです。
- **接触感染とは？**  
ウイルスが付着した手で鼻や口に触れることで粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。



## どうしたら感染がふせげるの？

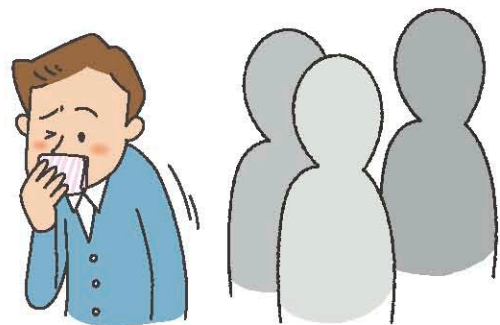
### 予防のポイント

- まず、手洗いをしましょう。  
外から帰ったら、手洗いを心がけましょう。
- うがいをしましょう。
- 健康管理に気をつけましょう。  
栄養と睡眠を十分にとり、体力や抵抗力を高めておくことも大切です。
- 室内では適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。



## 咳エチケットを守りましょう。

- 咳やくしゃみをする時には、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆い、他人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 使用したティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう。
- 咳をしている場合は、周りの方へうつさないために、マスクを着用しましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



# 肺炎を予防しましょう

肺炎は、細菌などの微生物が肺に侵入・増殖して肺に炎症が起きる病気です。  
ご高齢の方では、誤えん性肺炎が多くみられます。

# 3



歯磨きなどで  
口腔内の清潔を保つ。



食事の後、  
すぐに横にならない。



きちんと栄養をとって、  
お酒を飲みすぎない。



インフルエンザワクチン\*1 や  
肺炎球菌ワクチン\*\*2 を接種する。

- 1: インフルエンザワクチン：接種後、約 2 週間程度で免疫ができ、罹患する確率を 4~6 割程度に減らし、またインフルエンザにかかった場合でも、高熱が続く期間が短くなり、重いインフルエンザになることを防ぐことが期待できます。
- 2: 肺炎球菌ワクチン：肺炎の原因菌で最も多い肺炎球菌に対するワクチンです。肺炎球菌による重い感染症を減らすことが期待できます。（肺炎球菌以外の病原体による肺炎には効果がないので、すべての肺炎を予防できるわけではありません。）

# けがに注意しましょう

被災地域で壊れた建物を撤去したりするときには、けがに注意しましょう。

# 4



素肌を露出しない服装（長袖、長ズボン）で行う。



丈夫な手袋、長靴、安全靴などを身につけて、汚れた廃材などを素手でさわったり、釘などを踏み抜いたりしないよう体を保護する。



けがをした場合は、一旦作業を中止し、清潔な水でよく洗浄し、絆創膏などで保護する。



傷が深い場合や棘などが残ってしまった、傷口が化膿した場合は、すぐに医療機関を受診する。



作業が終了したら、石けんと流水でよく手を洗う。

# 嘔吐下痢症を予防しましょう

嘔吐下痢症は感染性胃腸炎とも言われ、ノロウイルスやロタウイルス、サポウイルスなどにより、冬季から春にかけて多く、感染力が非常に強く、少ないウイルス量で感染します。

5

## 感染したときの症状

- 感染後、24～48時間で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れます。
- 通常1～2日で回復します。幼児では、脱水、高齢者では食欲不振に加えておう吐物の誤嚥が見られると重症になることがあります。
- 感染すると、症状がなくなっても1週間程度ウイルスが便に排出されます。

## 感染経路

- ほとんどが手指や食品など介しての経口感染です。
- ウイルスに汚染された食品を食べたとき。
  - 調理する人などの手を経て汚染された食品を食べたとき。
  - 感染した人のふん便や吐物から人の手を介して他の人へ感染します。

## 感染を予防するためには

ウイルスは人の手を介して感染が拡大します。特に、ふん便やおう吐物の処理時に手が汚染されやすいので注意が必要です。手洗いを十分行って感染予防に努めましょう。



## 予防のポイント

### 手洗いは感染予防の基本です

- おう吐物には、たくさんのウイルスやばい菌が含まれています。
- トイレの後やおう吐物、便の後始末の後、食事や調理の前には必ず手洗いしましょう。
- 手洗いに使用するタオルは共用せず、個人ごとに専用としてください。

### 下痢をしている人がお風呂に入るときは

- 下痢をしている人の入浴は一番最後にし、湯につかる前にはまずおしりをよく洗います。
- 風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除をしてください。
- 使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

### 調理・食事で気をつけることは

- 嘔吐下痢症の方は調理を控えてください。
- 使用した調理器具は、よく洗い、熱湯で消毒(85℃で1分間以上)または消毒(塩素系漂白剤など)してください。

### ふん便やおう吐物の処理は

- ふん便やおう吐物の処理時は、使い捨てのマスクや手袋を着用し適切に処理しましょう。
- 処理後は、十分に手を洗い、感染を広げないようにしましょう。
- トイレの清掃など環境を清掃する際には、汚れを良く拭き取ることが大切です。

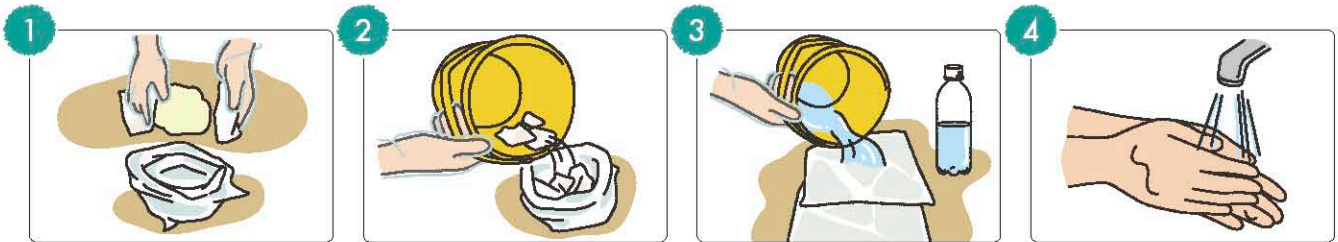
# おう吐物・ふん便の処理はどうするの？



## 準備する物

使い捨て手袋／ビニール袋／マスク／ガウンやエプロン  
拭き取るための布やペーパータオル／塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)

はじめに使い捨て手袋とマスク、エプロンを着用します。  
(使い捨て手袋がない場合は、ビニール袋等をかぶせ、直接手で触れないように工夫する。)



汚物(おう吐物・ふん便)は、布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた面を折り込みながら静かにぬぐい取ります。

使った布やペーパータオル等はすぐにビニール袋に入れ、袋の口を閉じ処分する。

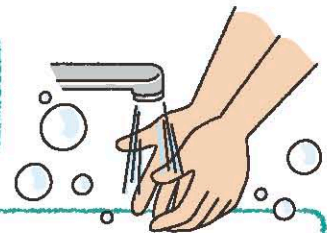
汚物がついた床とその周囲は、0.1% 次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオル等で浸すように拭く。

手袋等はずし、十分に手洗い、うがいをする。衣類やシーツ等が汚れた場合は下洗してから洗濯する。

同じ面ですると汚染を広げてしまうので拭き取り面を折り込みながらぬぐいとります。

ビニール袋内に 0.1% 次亜塩素酸ナトリウムをペーパータオル等に染み込む程度に入れるとよい。

フローリングやカーペットなど材質によって変色等する可能性がありますので、確認してから消毒してください。



## その他の注意点

- きちんと拭き取りをすることがまず大事です。
- 処理をする時とその後は、部屋の窓を開けるなどして換気をよくしてください。
- 下痢をしている人がいる時は、トイレのドアノブも消毒してください。

## 参考 消毒液(次亜塩素酸ナトリウムの希釈液)の作り方



ペットボトルを利用すると簡単です。キャップ1杯が5mlに相当します。

	原液濃度	方法	使用目的
0.1%	5%	500mlのペットボトル1本の水に原液10ml(ペットボトルのキャップ2杯)	おう吐物、ふん便の処理時
0.02%	5%	2リットルのペットボトル1本の水に原液10ml(ペットボトルのキャップ2杯)	調理器具、トイレのドアノブ、便座、床、衣類等の消毒

## 注意すること!

### 次亜塩素酸ナトリウムを使用するときは

- ・ 消毒する際は、十分に換気してください。
  - ・ 希釈したものは時間が経つにつれ効果が減っていきます。その都度使いきるようにしましょう。
  - ・ 誤飲しないよう、作り置きはやめましょう。
  - ・ 手指の消毒には使用しないで下さい。
  - ・ 保管する際は、危険なので子供などの手の届かないところに保管しましょう。
- ※塩素系漂白剤は商品により塩素濃度が異なるので確認してください。

# 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント



**POINT ① 食品の購入**

消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ分けて包む

**POINT ② 家庭での保存**

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

**POINT ③ 下準備**

ゴミはこまめに捨てる

タオルやふきんは清潔なものに交換

こまめに手を洗う

井戸水を使っていたら水管に注意

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

**POINT ④ 調理**

作業前に手を洗う

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

**POINT ⑤ 食事**

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

**POINT ⑥ 残った食品**

作業前に手を洗う

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

**食中毒の3原則** 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



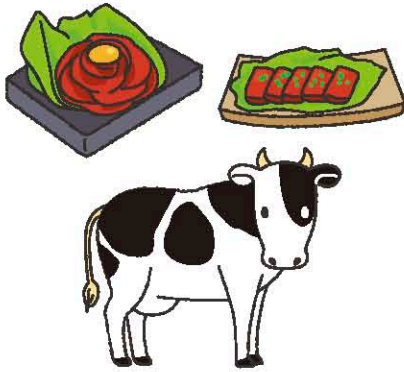
# 食中毒を防ぎましょう

8

## 腸管出血性大腸菌

### 過去の原因食品

- 食肉（ユッケ、牛レバー刺し）
- 二次汚染にも注意しましょう。



### 特徴

- 動物の腸管、自然界（川、下水、湖など）に広く分布します。菌の成分により分類され、代表的なものに O157、O26、O111 があります。

### 症状

- 潜伏期は 3～8 日
- 下痢（出血性）、腹痛、溶血性尿毒症症候群（HUS）

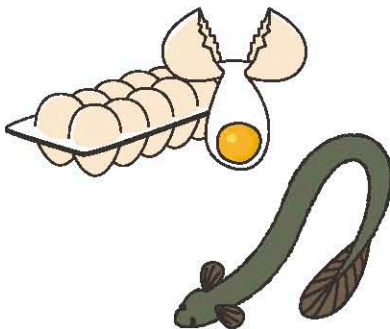
### 対策

- ユッケやレバー刺し等、肉を生で食べることは避けましょう。
- 肉は中心部の色が変わるまで 十分加熱（75℃1 分間以上） して食べましょう。
- 焼き肉の時には焼く箸と食べる箸を使い分け、生肉に触れた箸で食事をしないようにしましょう。
- 肉と他の食品との接触を防ぎましょう。

## サルモネラ菌

### 過去の原因食品

- 卵、またはその加工品、食肉（牛レバー刺し、鶏肉）、うなぎなど
- 二次汚染にも注意しましょう。



### 特徴

- 動物の腸管、自然界（川、下水、湖など）に広く分布します。
- 生肉、特に鶏肉と卵を汚染することが多く乾燥に強い。

### 症状

- 潜伏期は 6～72 時間
- 激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐

### 対策

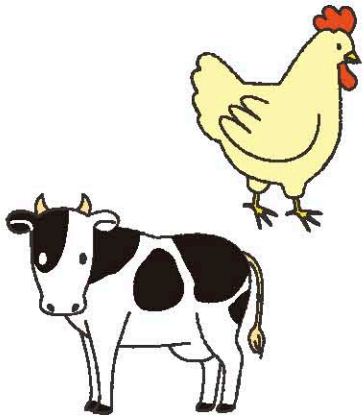
- 肉、卵は十分に加熱しましょう（目安は中心部が 75℃1 分以上）。
- 卵の生食は 新鮮なもの を使いましょう。低温保存は有効です。
- 二次汚染にも注意しましょう。



## カンピロバクター

### 過去の原因食品

- 食肉 (特に鶏肉、牛レバー)、飲料水、生野菜、牛肉など



### 特徴

- 家畜、家禽類の腸内に生息し、食肉 (特に鶏肉)、内臓や飲料水を汚染します。
- 少ない菌量でも発症します。
- 低温には強く 4℃でも長期生存しますが、通常の加熱処理で死滅します。
- 乾燥に弱い。

### 症状

- 潜伏期は 1~7 日
- 発熱、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、血便等

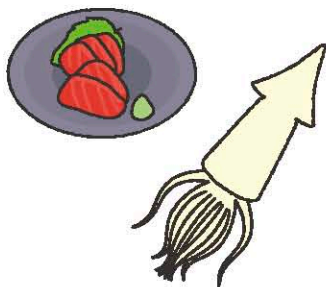
### 対策

- 調理器具を熱湯消毒し、よく乾燥させましょう。
- 肉と他の食品との接触を防ぎましょう。
- 食肉は十分に加熱をしましょう。

## 腸炎ビブリオ

### 過去の原因食品

- 魚介類 (刺身、寿司、魚介類加工品)
- 二次汚染による食品 (漬け物など)



### 特徴

- 海 (河口部、沿岸部など) に生息。真水や酸に弱く、室温でも急速に増殖します。

### 症状

- 潜伏期は 8~24 時間
- 腹痛、水様下痢、発熱、嘔吐

### 対策

- 魚介類は新鮮なものでも 真水でよく洗いましょう。
- 短時間でも冷蔵庫に保存し、増殖を抑えましょう。
- 60℃10分間の加熱で死滅します。二次汚染にも注意しましょう。

## 宮城県保健所連絡先一覧

保健所名	所管市町村	連絡先
仙南保健所疾病対策班	白石市・角田市・蔵王町・七ヶ宿町・大河原町・ 村田町・柴田町・川崎町・丸森町	0224-53-3121
塩釜保健所疾病対策班	塩竈市・名取市・多賀城市・岩沼市・巨理町・山元町・ 松島町・七ヶ浜町・利府町・大和町・大郷町・富谷町・大衡村	仮事務所 ※事務所復旧まで 022-706-1215 事務所 022-363-5504
大崎保健所疾病対策班	大崎市・色麻町・加美町・涌谷町・美里町	0229-91-0714
栗原保健所疾病対策班	栗原市	0228-22-2117
登米保健所疾病対策班	登米市	0220-22-6119
石巻保健所疾病対策班	石巻市・東松島市・女川町	0225-95-1430
気仙沼保健所疾病対策班	気仙沼市・南三陸町	0226-22-6662

## 仙台市保健所連絡先一覧

保健所名	所管市町村	連絡先
青葉区役所 保健福祉センター管理課	仙台市青葉区	022-225-7211(代)
宮城野区役所 保健福祉センター管理課	仙台市宮城野区	022-291-2111(代)
若林区役所 保健福祉センター管理課	仙台市若林区	022-282-1111(代)
太白区役所 保健福祉センター管理課	仙台市太白区	022-247-1111(代)
泉区役所 保健福祉センター管理課	仙台市泉区	022-372-3111(代)



東北大学大学院医学系研究科 感染制御・検査診断学分野、感染症診療地域連携講座  
宮城県保健福祉部疾病・感染症対策室／宮城県環境生活部食と暮らしの安全推進課  
仙台市健康福祉局保健衛生部感染症対策課／社団法人 宮城県医師会／社団法人 仙台市医師会

感染予防ガイドブック 初版(2012年2月)