


**中東呼吸器症候群（MERS）  
家庭用ハンドブック**



---

## はじめに

中東呼吸器症候群（MERS）は2012年に、中東で初めて確認された新しいウイルス感染症でアジアの近隣諸国への感染拡大が懸念されています。

MERSは、感染・発症した人の咳などの飛沫（ひまつ）を吸い込むことによって、または接触した際にウイルスが体内に入ることによって感染しますが、感染力はそれほど強くありません。

このたび、MERSについて皆様が正しい知識をもち、感染対策について正しく理解したうえで安心して生活していただくことを目標に、このガイドブックを作りました。ご家庭でのMERS対策の一助となれば幸いです。

2015年 7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

## INDEX

中東呼吸器症候群（MERS）とは？	2
MERSが流行している国や地域は？	2
MERSの症状って？	3
どうやって感染するの？	3
MERSの流行が報告されている地域に旅行する場合の注意点	5
県・市保健所連絡先一覧	7
咳エチケットを守りましょう！	8
手洗いをして感染症を予防しましょう！	9
その他、感染予防に関するQ&A	10

## 中東呼吸器症候群（MERS）とは？

- 2012年に初めて確認されたウイルス性の呼吸器感染症で、咳や発熱をはじめ、重症化すると肺炎と呼吸不全を起こします。原因ウイルスは、MERSコロナウイルスと呼ばれています。現在、MERSに対するワクチンや特別な治療法はなく、症状に合わせた対症療法が行われます。

## MERSが流行している国や地域は？

- 主として**中東地域**\* で患者さんが報告されています。

\*アラブ首長国連邦、イエメン、イラン、オマーン、カタール、ヨルダン、サウジアラビア、クウェート、レバノン  
(2015年6月5日現在)



- このほか、ヨーロッパ（イタリア、イギリス、オーストリア、オランダ、ギリシャ、ドイツ、フランス、トルコ）、アフリカ（アルジェリア、エジプト、チュニジア）、アジア（韓国、フィリピン、マレーシア、中国、タイ）およびアメリカ合衆国からも患者さんの報告がありますが、これらはすべて中東地域へ渡航歴のある人、あるいはその接触者であることがわかっています。

## MERSの症状って？

- 主な症状は、発熱・せき・息切れなどです。
- 下痢などの消化器症状を伴うこともあります。
- 症状が現れない人や、軽微な人もいます。
- 特に高齢の人や、糖尿病・慢性肺疾患・免疫不全などの基礎疾患のある人は重症化する傾向があります。
- 潜伏期間\*は 2～14日といわれています。

\* ウイルスが体内に入ってから症状が出はじめるまでの期間のことです。



## どうやって感染するの？

- 患者さんから分離されたMERSコロナウイルスと同じウイルスが、中東のヒトコブラクダから分離・確認されていることから、ヒトコブラクダがMERSウイルスを保有する動物とされており感染源の一つとして疑われています。

\* なお、日本国内のヒトコブラクダの調査ではMERSコロナウイルスを保有している個体は確認されていません。

一方、患者さんの中にはヒトコブラクダをはじめとする動物との接触歴がない人も多く含まれています。



# 感染対策ハンドブック

## ● ヒトからヒトへの感染も限定的ですが報告されています。

※季節性インフルエンザのように、次々にヒトからヒトに感染することはありません。

感染は家族間や、医療機関における患者間、患者－医療従事者間など、**濃厚接触者間でのみ**報告されています。

濃厚接触とは具体的には以下のような場合とされています。

- ・ MERSが疑われる患者さんの診察、看護、介護を不十分な装備で行った時
  - ・ MERSが疑われる患者さんとの同居や、入院する病室や病棟に滞在した時
  - ・ MERSが疑われる患者さんの体液などの汚染物質に直接接触した時
- この場合は、主に**飛沫感染**、又は**接触感染**により伝播すると考えられています。

## 飛沫感染とは？

感染した人の咳など飛沫（しぶき）の中にな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指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。



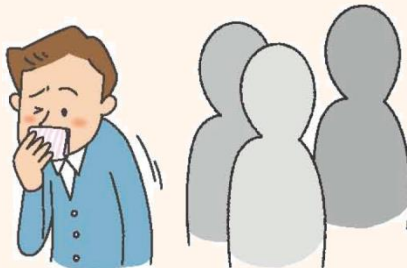
## MERSの流行が報告されている 地域に旅行する場合の注意点

### 旅行前

- 糖尿病や慢性肺疾患・免疫不全などの基礎疾患（持病）がある人は、MERSに限らず一般に感染症にかかりやすいので、旅行の前にかかりつけの医師に相談し、渡航の是非について検討してください。

### 旅行中

- 現地では、こまめに手を洗う・加熱不十分な食品（未殺菌の乳や生肉など）や不衛生な状況で調理された料理をさける・果物・野菜は食べる前によく洗うといった一般的な衛生対策を心がけてください。
- 咳やくしゃみの症状がある人や、動物（ラクダを含む）との接触は、可能な限り避けましょう。
- 咳・発熱などの症状がある場合は、他者との会話などの接触は最小限とし、咳エチケット\*を実行しましょう。  
\* 7ページ参照
- 日常生活に支障が出る程の症状がある場合、医療機関を受診してください。



# MERSの流行が報告されている地域に旅行する場合の注意点









### 旅行後

- 帰国時に発熱や咳などの症状がある人は、空港内等の検疫所へ相談してください。また、帰国から14日間は以下のように行動してください。
  - (1) 咳などの症状がある場合、人前に出る時や外出される時はマスクを着用し、できるだけ人ごみを避けてください。
  - (2) 毎日2回（朝、夕）体温を測ってください。
- 体温が38 度以上になったり、激しい咳が出たり、息苦しい等の症状がみられたら、ただちに最寄りの保健所に連絡してください。  
※ 他者への感染のおそれがありますので、保健所の指示があるまで絶対に直接医療機関に行かないでください。
- 本人および同居の人は石鹸と流水でよく手を洗い、同じ部屋などで目安として1メートル以内で接するときは、どちらもマスクをしましょう。アルコールによる手指消毒も有効です。
- MERSの伝播を防ぐためには部屋の十分な換気も必要です。窓や扉を開けるなどし部屋の空気を新鮮に保ちましょう。



## 咳エチケットを守りましょう！

- 咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。
- 使用した紙は、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗いましょう。
- 咳の症状があるときは、周りの人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。

マスクを着用する			
 <p>マスクをする</p>	くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。 マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。		
<正しいマスクの着用>			
 <p>鼻と口の両方を確実に覆う</p>	 <p>ゴムひもを耳にかける</p>	 <p>隙間がないよう鼻まで覆う</p>	
口と鼻を覆う	すぐに捨てる		
 <p>ティッシュなどで口と鼻を覆う</p>	 <p>鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に</p>	周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う	口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。
周囲の人からなるべく離れる	こまめに手洗い		
 <p>他の人から顔をそらす</p>	 <p>石けんを手に洗う</p>	くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。	くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。



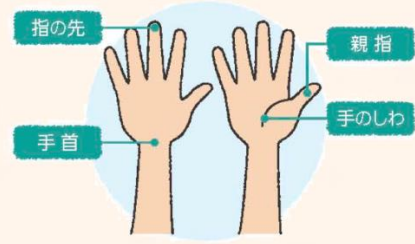
## 手洗いをして 感染症を予防しましょう！



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。

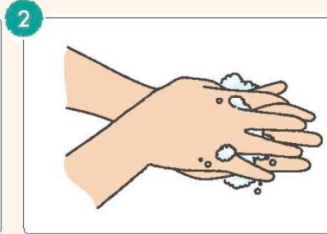


汚れが落ちにくいところ

### 手洗いの手順



石けんをつけ、手のひらを合わせて、よく洗います。



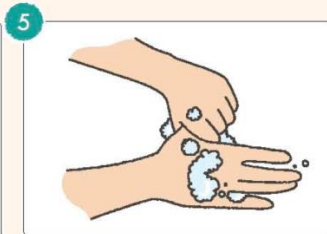
手の甲を伸ばすように洗います。



指先・爪の間をよく洗います。



指の間を十分に洗います。



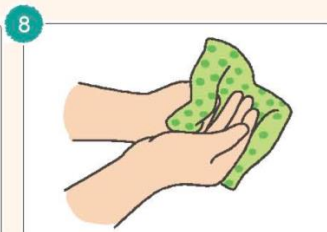
親指と手掌をねじり洗います。



手首を洗います。



流水でよく手をすすぎます。



清潔なタオルでよく拭きます。  
(タオルの共用はしません)

## その他、感染予防に関するQ&A

### Q1. 部屋の清掃は？

- A. 体液や排泄物による目に見える汚れがある場合は、消毒液（希釈した次亜塩素酸ナトリウム）に浸した雑巾などで拭いておきます。消毒用アルコールも効果があります。

### Q2. 食事の時気をつけることは？

- A. MERS感染の可能性のある人と食事する際は、食器の共用は避けます。使用後の食器は、消毒液に5分以上浸した後、通常の洗浄を行えば、その後の他の人への使用は可能です。

### Q3. トイレに関して気をつけることは？

- A. トイレ内はよく換気するように心がけましょう。MERS感染の可能性のある人が使用した後、便器・便座・ドアノブ・照明スイッチ・流水レバーなど手が触れる部分は、消毒液に浸したティッシュや雑巾で拭きます。

### Q4. 衣類・寝具はどうすればよいですか？

- A. 共用は避けます。衣類・布団や枕カバーは80℃・10分以上の熱湯消毒をしてから、通常の洗濯を行います。



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。

**参考** 消毒液(次亜塩素酸ナトリウムの希釈液)の作り方

	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。

## 宮城県保健所連絡一覧

保健所	電話番号	管轄市町村
仙南保健所 (疾病対策班)	0224-53-3121 (平日) 0224-53-3111 (夜間・休日)	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
塩釜保健所 (疾病対策班)	022-363-5504 (平日・夜間・休日)	塩竈市 多賀城市 松島市 七ヶ浜町 利府町
塩釜保健所岩沼支所 (地域保健班)	0223-22-2188 (平日・夜間・休日)	名取市 岩沼市 亶理町 山元町
塩釜保健所黒川支所 (地域保健班)	022-358-1111 (平日・夜間・休日)	大和町 大郷町 富谷町 大衡村
大崎保健所 (疾病対策班)	0229-91-0714 (平日) 0229-91-0701 (夜間・休日)	大崎市 加美町 色麻町 涌谷町 美里町
栗原保健所 (疾病対策班)	0228-22-2117 (平日) 0228-22-2111 (夜間・休日)	栗原市
登米保健所 (疾病対策班)	0220-22-6119 (平日・夜間・休日)	登米市
石巻保健所 (疾病対策班)	0225-95-1430 (平日) 0225-95-1416 (夜間・休日)	石巻市 東松島市 女川町
気仙沼保健所 (疾病対策班)	0226-22-6662 (平日・夜間・休日)	気仙沼市 南三陸町

## 仙台市各区保健福祉センター連絡一覧

保健福祉センター	電話番号	管轄市町村
青葉区保健福祉センター管理課	022-225-7211	青葉区
宮城野区保健福祉センター管理課	022-291-2111	宮城野区
若林区保健福祉センター管理課	022-282-1111	若林区
太白区保健福祉センター管理課	022-247-1111	太白区
泉区保健福祉センター管理課	022-372-3111	泉区

