

監修

国際医療福祉大学医学部  
感染症学教授  
矢野 晴美

インフルエンザなどのウイルスが流行する季節。  
全てのウイルスにワクチンや抗ウイルス薬が  
あるわけではありません。  
いかにウイルス感染を予防するかが重要です。



## 風疹ウイルス

**DATA** 発疹や発熱、リンパ節の腫れと  
いった症状のほか、関節痛な  
どを伴う場合も

脳炎などの重篤な合併症が発生するケース  
も見られる一方で、症状が全くでない人も多  
いです。妊娠初期の女性が感染すると、出  
生児に難聴や白内障など複数の病気が起こ  
る可能性が高まります。

**POINT**

風疹の予防に最も有効なのはワクチンの接  
種です。1962年4月2日～1979年4月1日生  
まれの男性は、定期接種の対象となってい  
ます。詳しくはお住まいの市区町村へお問  
い合わせください。それ以外でも、**妊娠前の  
女性やその同居家族などでワクチンを接種  
していない方は、抗体検査や予防接種を検  
討してください。**

### ワクチンで健康寿命をのぼそう

以下は、将来、皆さんが感染するリスクが高い  
とされる感染症です。自分はもちろん周囲の人の  
健康を守るためにもワクチンの予防接種をお  
勧めします。

- 肺炎球菌 (65歳時に接種)  
※65歳以上で接種したことがない方は、必ず1回接種ください
- 帯状疱疹 (50歳以上で接種)
- 破傷風・ジフテリア (10年に1度接種)  
※定期接種の対象ではなかった1967年以前生まれの方など、  
接種歴のない方は初回接種として3回接種が必要です



## RSウイルス

**DATA** 子どもが発症すると鼻水が出始  
め、発熱や咳、くしゃみなどが数  
日間続く

生後数週間～数ヶ月の乳幼児が感染すると  
重症化しやすく、細気管支炎や肺炎などを引  
き起こして死に至る危険があります。高齢者  
や抵抗力の下がった成人の場合も、ウイルス  
に感染し重症化することがあります。

**POINT**

咳やくしゃみの飛沫、ウイルスの付着した手や  
おもちゃなどへの接触を介して感染します。持  
病のない大人が感染した場合は軽い風邪程度  
の症状が多く、感染に気づかずに身近な乳幼  
児に感染を広げてしまうリスクも。**手洗いを徹  
底し、咳エチケット (咳があるときにマスクを  
着用する) などの感染対策に努めましょう。**

# これから流行る



海外へ行く前に  
ワクチンの接種を

渡航先での健康を守り、国内への持ち込みを防ぐためにも、  
旅行前は医療機関に相談を。麻疹、風疹、水ぼうそう、おた  
ふく風邪のワクチンは必須です。詳しくは厚生労働省検疫  
所FORTHホームページをご確認ください。

## 下半期 トレンド予測

# ウイルスはコレ

### ノロウイルス

**DATA** 激しい下痢や腹痛、おう吐、微熱を引き起こす

高齢者や抵抗力の低下した方、子どもなどは下痢やおう吐によって脱水症状を引き起こしやすいです。またおう吐により誤嚥性肺炎の併発など重症化するリスクがあります。感染が疑われる場合は医療機関を受診ください。点滴等で脱水に対する対症療法などが行われます。

#### POINT

汚染の危険性が高いカキなどの二枚貝は、中心まで十分加熱して食べましょう。ノロウイルスに、アルコール消毒は効きません。流水で手を洗うことで汚れと共にウイルスを洗い流す効果があります。調理の前、食事の前、トイレの後、感染者の汚物処理後には必ず石けんで手を洗ってください。もし感染した場合は、市販の下痢止め薬は、原則控えましょう。

### インフルエンザウイルス

**DATA** 発熱、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの激しい全身症状が現れる

特に子どもや高齢者、妊婦などは重篤化しやすいため、早めの医療機関受診をお勧めします。発症後48時間以内に抗ウイルス薬を使用できれば、症状の軽減が24時間程度早まることが期待できます。

#### POINT

帰宅後や食事前の手洗いでウイルスの持ち込みを防ぐと共に、室内の湿度を50～60%程度に保ちウイルスが活性化しにくい環境づくりに努めましょう。不織布マスクの着用はのどの乾燥防止にも役立ちます。感染の疑いがあるときは、周囲に感染を広げないためにも必ずマスクを着用し、手洗いや手指のアルコール消毒を励行してください。



#### ご存じですか？

風邪に  
抗生物質は  
効きません

#### ウイルス

生物の細胞に寄生しなければ消滅してしまふ

#### 細菌

栄養源があれば自分で増殖できる微生物

抗生物質は細菌に対する薬。むやみに処方を求める方がいるようですが、ウイルスによって引き起こされる風邪やインフルエンザに抗生物質はまったく効果がありません。もし細菌の感染が疑われて抗生物質が処方された場合、症状が改善したと思って勝手に抗生物質を飲み残してしまうと、細菌が体内で薬剤の効かない耐性菌へ変化する恐れがあります。処方された薬は必ず最後まで飲みきりましょう。