

カード

近年、感染症の流行パターンに変化が見られ、1年を通して感染対策をすることが重要になっています。また、海外との行き来が増えた今、これまで日本で見られなかった感染症がはやる可能性も…。感染症に負けないためにどのカードを切ればよいのか、正しい知識を持って、普段から対策を心がけましょう。

監修 大阪大学大学院医学系研究科 感染制御学 教授 忽那 賢志

代表的な呼吸器感染症

かぜ・インフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症

主な症状 発熱、のどの痛み、せき、
からだのだるさ など

- ✓インフルエンザは12月～3月が流行のピークだが、最近は季節外れの流行も
- ✓**新型コロナウイルス感染症は、流行継続中!**特に夏と冬に感染拡大傾向あり

近年増加中

マイコプラズマ肺炎

主な症状 発熱、のどの痛み、
乾いたせき など

- ✓比較的**若い世代に多く、**
通年感染する

日本で 見られる 主な感染症

感染力が強い!

水ぼうそう(水痘)

主な症状 強いかゆみを伴う全身の
水ぶくれ、発熱 など

- ✓治ったあとも原因ウイルスが潜伏し、からだにストレスを感じているときや免疫力が落ちているときに**強い痛みを伴う「帯状疱疹」を起こすことがある**

こどもの三大夏カゼ

ヘルパンギーナ・手足口病・ 咽頭結膜熱(プール熱)

主な症状 発熱、のどの痛み
[ヘルパンギーナ]ののどの水疱
[手足口病]手足の発疹 など

- ✓基本的には**夏に多いものの、最近**
は他の季節に流行することも多い

おとなこそ要注意!?

麻しん(はしか)・風しん

主な症状 発熱、せき、
小さな赤い発疹 など

- ✓麻しんは海外で感染する事例あり
- ✓風しんは、予防接種を受けていない世代もあり、**成人は注意が必要**

妊娠中の方がかかると、死産・流産のリスクがあるほか、風しんの場合、赤ちゃんに障害が出る可能性があります(先天性風しん症候群)。

感染症に負けない! 対策の基本カードは\\これ\\

手洗い・消毒



指の間や指先、手首も洗い、流水で洗い流す。
手洗いが難しいときはアルコール消毒も有効。

マスク



病原体を含んだしぶきをブロック。特に人混みに出る場合などは着用がおすすめ。

換気



室内にただよう病原体を外に排出。窓がないときは、換気扇の常時運転も一つの方法。

この手札も!

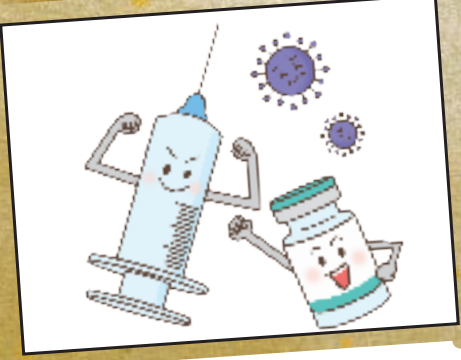
- 生活習慣を見直して免疫機能の維持に努めることも大切です。
- 感染拡大を防ぐため、かぜの症状があるなど体調がよくないときは、無理して職場等に行かず、十分に休養をとりましょう。

年中行うのが
今の常識!?

感染症対策

感染症から身を守る
強い味方はこれ

ワクチン (予防接種)



感染症の原因になるウイルスや細菌を弱らせたもの、または一部分のみを精製したもの。あえてからだに入れることで、免疫がつき、感染予防や重症化予防に効果を発揮する。

主なワクチン対象者(12歳以上の場合)

定期接種	法律で定められている予防接種。対象者は公費により無料または少ない自己負担で受けられます。
任意接種	個人の判断で接種。費用は自己負担ですが、健保組合や自治体の補助があることも多いので、ホームページ等で確認を。

	12歳	16歳	50歳	60歳	65歳
インフルエンザ				★	65歳以上 秋冬に年1回
新型コロナウイルス				★	65歳以上 秋冬に年1回
肺炎球菌 (高齢者向け)				★	←65歳になる人 /1回
带状疱疹					65歳・70歳・75歳・80歳・ 85歳・90歳・95歳・ 100歳の人* /1回
麻しん・風しん	1962年度～1978年度生まれの男性は、風しんワクチンの接種率が低いいため、積極的に抗体検査・予防接種の活用を!				
HPV			←年度内に12歳～16歳になる人 /2～3回 ※原則無料		

★60～64歳の方で、持病がある方も定期接種の対象。
*2025年度のみ101歳以上の人も実施。

こんな対策も忘れなく!

近年梅毒が急増中!

性的な接触による 感染症の対策



発症や
パートナーへの感染
を防ぐためにも、
早期発見・早期
治療が重要

- コンドームを正しく使用する。
- 不安を感じたらすぐに検査・医療機関の受診を。

※再感染を防ぐため、パートナーと同時に治療を受けてください。

無料・匿名で検査できる施設もあります

性感染症検査・相談マップ

主に虫が媒介する 感染症の対策



マダニによる
感染症(重症熱性
血小板減少症候群)
で亡くなる例も

国内でも
蚊由来のデング熱
感染が発生

- 野外活動時は、長そで・長ズボンを着用し、肌の露出を最小限にする。
- 虫除けスプレーを使う。
- 帰宅後、ダニがついていないか、お風呂でよく確認する。