

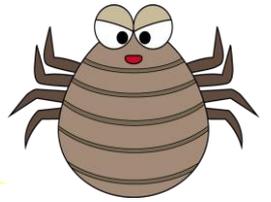


感染対策だより

院内感染対策委員会発行：第62号 令和3年8月

マダニの感染症

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）



に注意しましょう！！

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）とは、主にSFTSウイルスを保有しているマダニに咬まれることにより感染するダニ媒介感染症です。

ウイルスの潜伏期間は（マダニに咬まれてから）**6日～2週間**とされています。

～主な症状～

発熱、消化器症状（嘔気、嘔吐、腹痛、下痢、下血）が出現します。

ときに、腹痛、筋肉痛、神経症状、リンパ節腫脹、出血症状などを起こします。

SFTS患者は**5～8月に多く発症**しています。

マダニが媒介するウイルス感染症「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」を予防するためにはマダニに咬まれないようにすることが重要です。

マダニの活動が盛んな春から秋に多くの発生が見られることから、農作業やレジャーなどで、森林や草むら、藪などに入る場合には十分注意しましょう。



1. マダニの生息場所



マダニは、民家の裏山や裏庭、畑、あぜ道などにも生息しています。

マダニは、シカやイノシシ、野ウサギなどの野生動物が出没する環境に多く生息しています。



2. マダニから身を守る服装

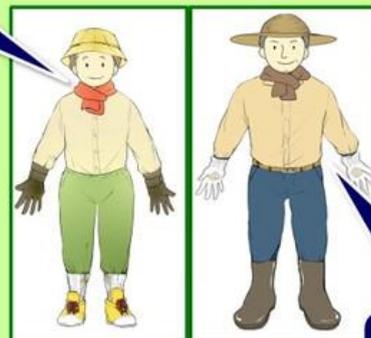
野外では、腕・足・首など、肌の露出を少なくしましょう！

首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用しましょう。

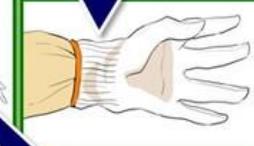


半ズボンやサンダル履きは不適当です！

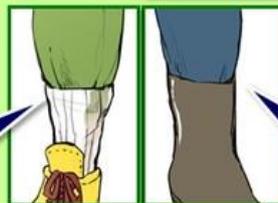
ハイキングなどで山林に入る場合は、ズボンの裾に靴下を被せましょう。



シャツの袖口は軍手や手袋の中に入れてみましょう。



シャツの裾はズボンの中に入れてみましょう。



農作業や草刈などではズボンの裾は長靴の中に入れてみましょう。



3. マダニから身を守る方法

上着や作業着は、
家の中に持ち込まない
ようにしましょう。



屋外活動後は、
シャワーや入浴で、
ダニが付いていないか
チェックしましょう。



ガムテープ
を使って服に
付いたダニを
取り除く方法
も効果的です。

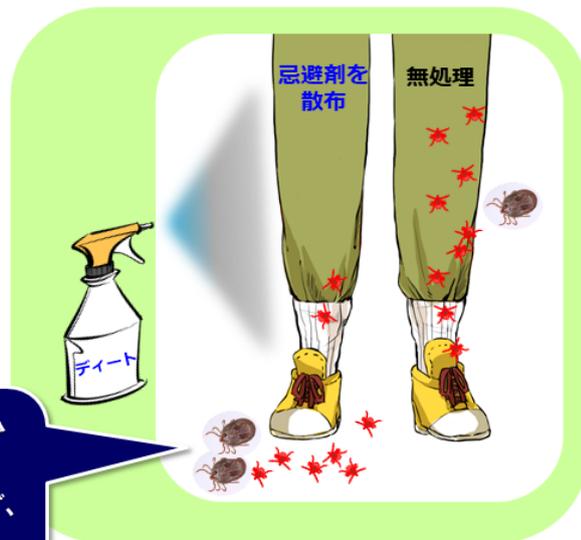
ダニ類の多くは、長時間（10日間以上のこともある）吸血します。吸血中のマダニを無理に取り除こうとすると、マダニの口器が皮膚の中に残り化膿することがあるので、皮膚科等の医療機関で、適切な処置（マダニの除去や消毒など）を受けて下さい。

マダニに咬まれたら、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状が認められた場合は、医療機関で診察を受けて下さい。

4. 忌避剤の効果

マダニに対する忌避剤（虫よけ剤）が、2013年から新たに認可されました。現在は、ディート、イカリジンの2種類の有効成分の忌避剤が市販されています。

忌避剤の使用でマダニの付着数は減少しますが、マダニの付着を完全に防ぐわけではありません。忌避剤を過信せず、様々な防護手段と組み合わせて対策を取ってください。



国立感染症研究所ホームページより引用



食中毒に気を付けましょう

湿度や温度が高くなる夏場に心配なのが「食中毒」です。食中毒は、細菌やウイルス等の有害な物質が付着した食べ物を食べることにより下痢・腹痛・発熱・吐き気などの症状を引き起こします。細菌もウイルスも目には見えない小さなものですが、食べ物を通じて体内に入るときには命に関わることもあります。

★ 夏場の食中毒を引き起こす主なもの ★

種類	食べ物・飲み物	特徴・症状	予防法
腸炎ビブリオ菌 	刺身、寿司(生の魚や貝などの魚介類が原因)	<特徴> 塩分のあるところで増える菌。真水や熱に弱い。 <症状> 食後4~96時間で激しい下痢や腹痛などの症状が出る。	真水・酸・熱に弱く、60℃で10分間の加熱で死滅する。
サルモネラ菌 	生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し(十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因)	<特徴> 乾燥に強く、熱に弱い。 <症状> 食後6~48時間で吐き気・腹痛下痢・発熱・頭痛などの症状が出る。	十分な加熱で死滅するため、食品を中心温度75℃で1分以上加熱すること。
黄色ブドウ球菌 (ヒトの皮膚・鼻や口の中にいる菌) 	おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パン(加熱した後に手作業をする食べ物が原因)	<特徴> 毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても中毒は防げない。 <症状> 食後30分~6時間で、吐き気・腹痛などの症状が出る。	毒素は100℃で30分の加熱でも分解されない。清潔な手指で調理すること。
カンピロバクター 	十分に火が通っていない焼き鳥、十分に洗っていない野菜、井戸水や湧水(加熱が不十分な特に鶏肉、飲料水、生野菜など)	<特徴> 乾燥に弱く、加熱すれば死滅する。 <症状> 食後2~7日で、下痢・発熱・吐き気・腹痛・筋肉痛などの症状が出る。	熱や乾燥に弱いいため、食品を中心温度75℃で1分以上加熱すること。
腸管出血性大腸炎 (O157など) 	十分に加熱されていない肉、十分に洗っていない野菜、井戸水、湧水(加熱が不十分肉や生野菜など)	<特徴> 十分に加熱すれば防ぐことが出来る。 <症状> 食後12~60時間で、激しい腹痛・下痢・血が多く混ざった下痢などの症状が出る。症状が重症化すると死亡する場合もある。	中心温度75℃で1分加熱することで死滅する。

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

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

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

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから避す

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

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

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

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

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

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防3原則

つけない



手や洗える食べ物はしっかり洗う。まな板・包丁・食器をきれいに洗い清潔にする。肉や魚は他の食品と分けて包んで保存する。

増やさない



生ものや作った料理は早く食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫に入れて保存する。冷凍された食品を解凍する場合は、冷蔵庫内や電子レンジで行う。

やっつける



料理をする場合は、食材の中心まで熱がとおるよう十分に加熱する。食品を加熱するには焼く・煮る・蒸す・揚げる・ゆでる・炒めるなどの他に電子レンジも利用する。

できていますか？衛生的な手洗い

人が罹患する要因の多くは、手に病原微生物(細菌・ウイルス等)が付着し、そこから手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。多くの病原微生物は、電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。手は見た目には汚れていなくても、病原微生物が付着している可能性があります。

また、食中毒は一年を通して発生するので食事の前には必ず石けんと流水を用いてきれいに洗い流す習慣を身に着けることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段と言えるのです。



食品衛生は、

手洗いに始まって、手洗いに終わる

食中毒の防止は手洗いから！！

