

夏に気をつけたい感染症特集

夏に向けたこの時期、複数の感染症が流行を迎えます。「細菌」や「ウイルス」が原因でおこる身近な感染症や予防についてまとめてみました。

<夏かぜ>

「かぜ」の原因となるウイルスはさまざまで、一年中だれでもかかる疾患です。特に夏に多く流行るものを「夏かぜ」といいます。代表的なものは「咽頭結膜熱」、「手足口病」、「ヘルパンギーナ」です。子どもの間で流行ることが多いですが、大人もかからないわけではありません。

<伝染性膿痂疹（とびひ）>

夏に多い細菌感染症の一つとして「伝染性膿痂疹（とびひ）」があります。肌荒れや虫刺されなどを掻き壊したところについた細菌が感染を起こし、さらに掻きむしってキズついた周囲の皮膚に手指を介して感染が広がります。

<劇症型溶血性レンサ球菌感染症>

今話題の感染症です。咽頭炎を起こす「A群溶血性レンサ球菌」と呼ばれる細菌に感染して起こります。なぜ劇症となるのかは分かっていません。

初期症状は、足や腕の腫れや痛み、発熱、血圧の低下ですが、急速に悪化して死に至ることもあります。手足の腫れや経験したことがない激しい痛みなどの症状が出た場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。予防法は手指衛生やマスク、咳エチケット、傷口の清潔などが挙げられています。



速報値*：感染症発生動向調査報（IDWR）2024年第23週（6/2～6/9）

関連リンク：劇症型溶血性レンサ球菌感染症とは（東京都保健医療局）

劇症型溶血性レンサ球菌感染症とは（国立感染症研究所）

劇症型溶血性レンサ球菌感染症（STSS）（厚生労働省）

<新型コロナ感染症>

6月に入り全国的に新型コロナ感染症の報告が増えています。今後も7月に連休や、夏休みなど、人の移動が多くなることが予想されます。昨年と同様に、お出かけの際はマスクを装着したり、できる限り人ごみを避けたり、室内の換気や手洗いの感染対策と体調管理を万全にしておきましょう。

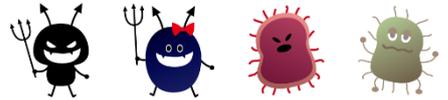
<食中毒>



「食中毒」は1年中発生していますが、特に湿度や気温が高くなる夏場（6～9月）は細菌の増殖が活発になるため、食中毒に注意が必要です。「食中毒」は細菌、ウイルスや寄生虫などが原因でなります。暑さで食物が腐敗しやすく、バーベキューなどで、加熱が不十分な食肉や魚を食べたり、鶏肉に多く含まれるカンピロバクターや魚に多く含まれるビブリオ菌、大腸菌 O-157 やサルモネラ菌などが原因で、腹痛や下痢症状をおこします。カレーやシチューなどの煮込み料理は、加熱しているから大丈夫と考えず、作ったら早めに食べましょう。



食中毒の3原則



『 につけない 』

- 手洗い、手袋を着用する
- 清潔な調理器具を使用する
- 魚や野菜はしっかり洗う
- 肉や魚介類は、ポリ袋や専用の保存容器に入れる



『 ふやさない 』

- 適切な温度での管理
- 冷蔵庫に詰め込みすぎない
- 作った料理やテイクアウト料理は、早めに食べる
- 大きな食材は小分けにして保存する

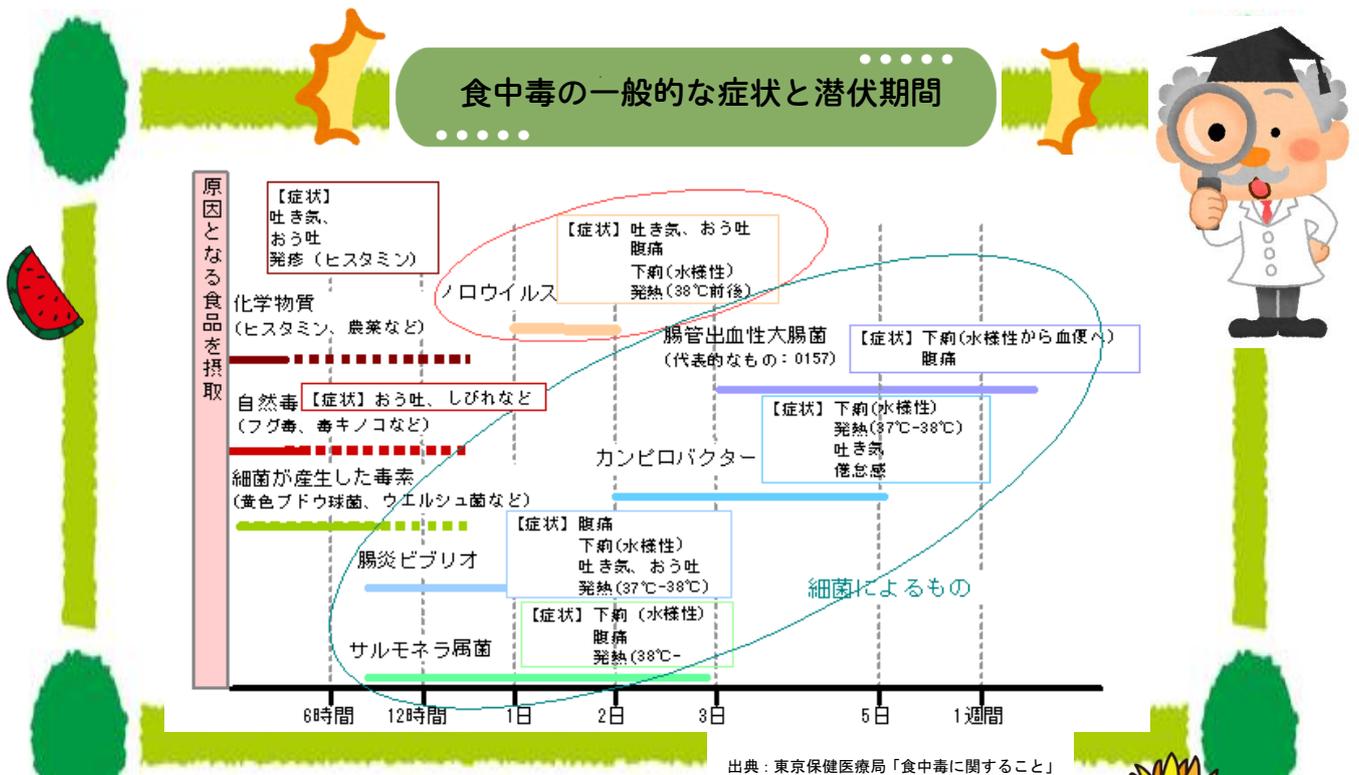


『 やっつける 』

- 食材はしっかり中心まで加熱
- キッチンはいつも清潔に！



食中毒の一般的な症状と潜伏期間



おかずやご飯から出た蒸気が弁当箱内で水分となり、痛みの原因となるため、必ず冷ましてから詰めましょう。

肉や魚からはドリップ(汁)が流れ出すことがあるため、ドリップを通じて他の食材に細菌が付着しないようポリ袋等に入れましょう。



関連リンク
 食中毒 (厚生労働省)
 細菌・ウイルスによる食中毒 (消費者庁)
 食中毒から身を守るには (農林水産省)

暑さが続く毎日、必要な場所でのマスクの着用や、手洗いが疎かになりがちですが、再度、「手指衛生」や「咳エチケット」、「キズの清潔な処置」など感染症予防を心がけましょう。