

感染症について知ろう！

～正しい知識で正しく予防～



長崎市
地域保健課



「感染症」とは

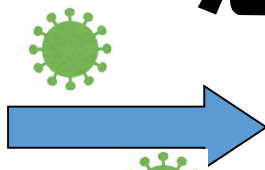


- **感染症**とは、ウイルス、細菌、真菌等の**病原体**が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳などの様々な症状がでることをいいます。= **発症**
- 発症すると、症状が重く死に至るような感染症もあります。
- 逆に感染しても発症しない場合もあります。
= **不顕性感染（無症状）**

感染症の成立



感染性
病原体

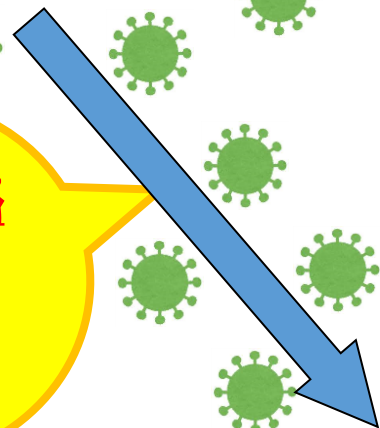


体内へ侵入なし

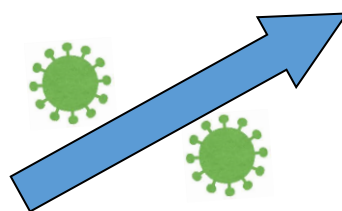


感染なし

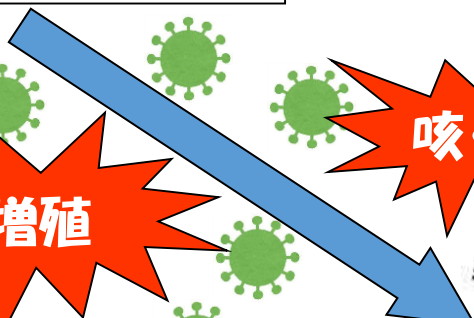
感染経路
空気感染
飛沫感染
接触感染



病原体が体内に侵入



不顕性感染(無症状)



増殖

咳・痰

発熱

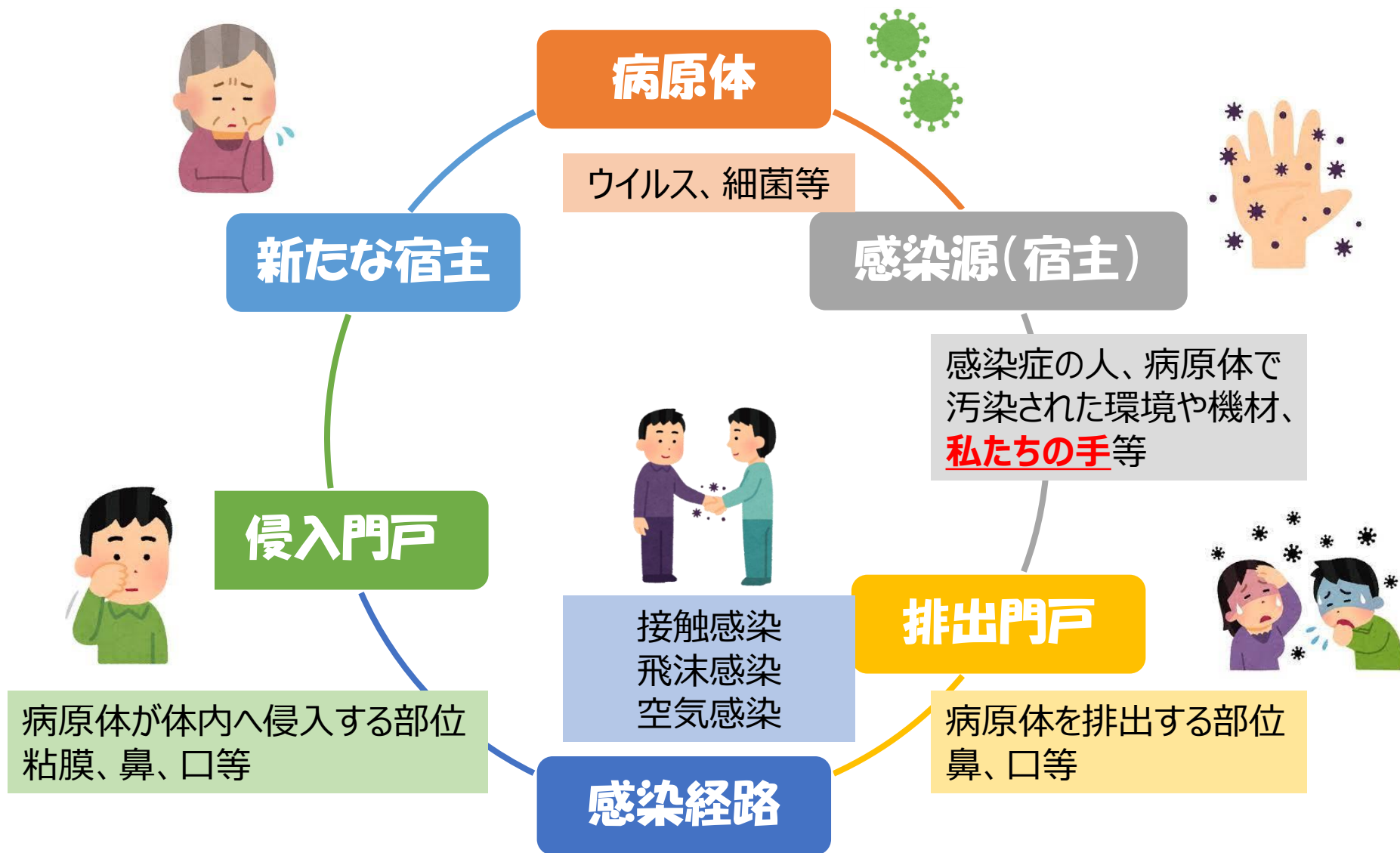
発症!

嘔吐

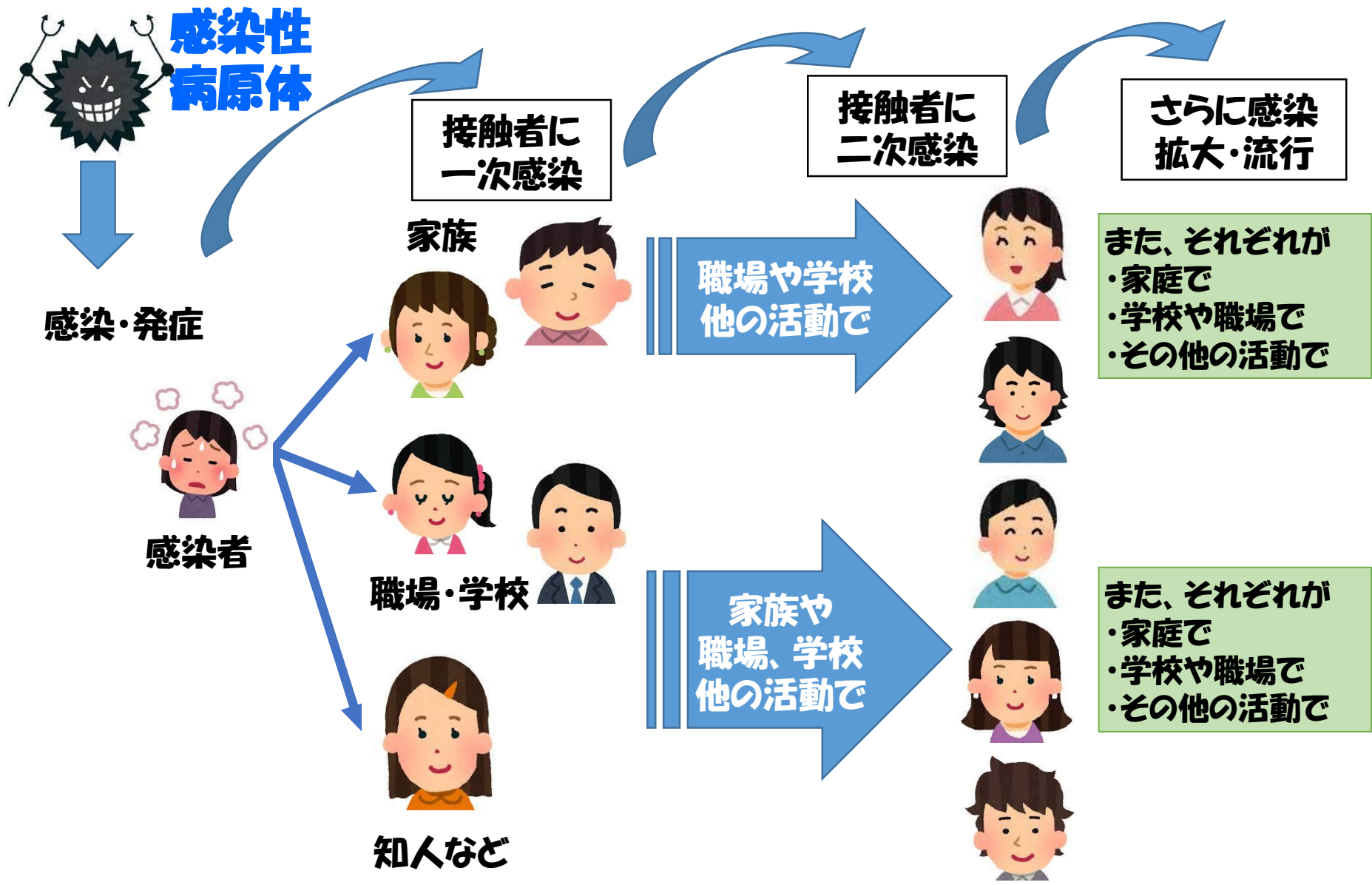
下痢



感染症は、このように広がります！



感染症は、このように広がります！！



感染症に弱い人は・・・



1. 抵抗力が弱い人

乳幼児、高齢者、癌の治療中の方などの持病のある方



2. 生体の防御作用を弱める治療中の人

ステロイド治療免疫抑制剤抗癌剤による化学治療手術後

抵抗力の強化としてできること



予防接種・休養・栄養

集団感染をおこす可能性がある感染症

- ・インフルエンザ
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症)
- ・結核
- ・腸管出血性大腸菌感染症(O157等)
- ・痲皮型疥癬(ノルウェー疥癬とも言われる)
- ・肺炎球菌感染症
- ・レジオネラ症

感染症対策の3本柱

① 感染源の排除

身の回りの菌を少なくする 清潔・除菌

② 感染経路の遮断

体の中に取り込まない
持ち回らない

③ 宿主(人)の抵抗力の向上

日頃の健康管理(食事・休養・運動・ストレス)
持病の管理(定期受診・内服等治療継続)

感染症対策の3つのポイント

①ウイルス感染のしくみを知る

◆感染症の主な感染経路◆

1.飛沫感染

病原体を含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着すること



2.接触感染

ウイルスを含む飛沫を直接触ったか、病原体が付着したものの表面を触った手指で露出した粘膜を触ること



3.空気感染

病原体を含む飛沫の水分が蒸発し、飛沫核となって広く空気中を漂い、それを吸い込むこと



感染症対策の3つのポイント

②正しい予防方法を実践する

- こまめに手洗い・うがいを励行しましょう
- 流行時は、人混みや繁華街への外出を控えましょう
- 人混みに出るときはマスクをしましょう
- 十分な睡眠と休養、バランス良い食生活で抵抗力を高めましょう
- 咳エチケットを心がけましょう



- 部屋の換気
- 湿度管理(50~60%)
…も大切!

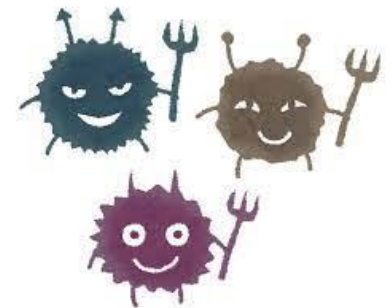
なぜ手を洗わないといけないの？

手は、「持つ」「触る」など、自分の体も含めて物などに接触する機会が**一番多い**



しかし、菌やウイルスは目に見えないため、病原体に気づかず、口や目などを触り、体内に取り込む危険がある

→**感染経路となる可能性が高い！**



◆手洗いのポイント◆

スタート
手を水でぬらし、石鹸をつけてからはじめましょう。



流水でよく洗い流し、きれいな
タオルでふき、乾燥させて
完了

○手に付着している
ウイルスや細菌の数を減らし、洗い流してしまうのが、一番の感染予防です。

○外出後や食事の前など、石鹸でのこまめな手洗いを習慣づけましょう。

○手が洗えない小さな
お子さんや、寝たきりの方は、手を拭いてあげましょう。
(市販の除菌用のローションなどの利用も
いいでしょう)

洗い残ししやすいところ

指先

指の間

親指

手背

手掌



感染症対策の3つのポイント

③もしかしたら…のときは適切な行動を

【発熱、咳等の症状があるとき】

- かかりつけやお近くの医療機関などに相談・受診してください。
- 医療機関を受診する際は、マスク(不織布製)の着用をお願いします。



受診する前に
必ず連絡を！



なぜマスクを着用しないといけないの？

マスクの使用目的

- ① 口や鼻に入る病原体を防ぐ
- ② 風邪症状がある人や感染している人が飛沫(唾液)を飛ばすのを防ぐ

重要!

マスクのフィルター機能は100%ではない
→ 病原体を吸い込む可能性がある

しかし、飛沫が飛ぶのは
ほとんど防ぐことができる!

咳エチケット

マスク着用のポイント

【正しい着用】



- ・鼻と口が覆われている
- ・あごの下まで覆われている
- ・ノーズワイヤーが顔の形に添っている

【NG例】



鼻がでている



あごマスク



マスクが
小さすぎる



マスクの外側
に触れる

マスクの外側はウイルスが
付着しているかもしれない
汚い面なので
触れないように注意!



着脱時は
耳のひもを
持つように
しましょう!

予防には生活習慣も大切です！

- * 質の良い睡眠
- * 適度な運動
- * バランスの良い食事



免疫力・抵抗力を高める！

正しい感染対策について知り、
意識して取り組みましょう！



**ご清聴
ありがとうございました。**

