

# もっと知りたい! 感染症のはなし

世界中に影響を及ぼしている新型コロナウイルス感染症により、感染症への注目が高まっています!  
夏真っ盛りですが、みなさま、体調はいかがですか?  
今回は、簡単に「もっと知りたい! 感染症のはなし」をしたいと思います。

## 感染と発症のちがい…?

- ✓ 感染…病原体(ウイルスや細菌など)が様々な感染経路を通じて、体の中に侵入し、定着し、増殖すること。
- ✓ 発症…病原体に感染し、発熱や下痢、咳などの症状がでること。

## 主な感染経路と予防方法

● 感染症の主な感染経路には、①空気感染、②飛沫感染、③接触感染などがあります。

### ①空気感染

- ・空気中に漂う小さな病原体を吸い込み感染する。
- ✓ 代表的な疾患…結核、麻疹(はしか)、水痘(みずぼうそう)等。
- ✓ 予防方法…マスクや手洗いなどでは難しく、予防接種が有効。

### ②飛沫感染

- ・感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれる病原体を吸い込み感染する。
- ✓ 代表的な疾患…新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風疹等。
- ✓ 予防方法…マスク(患者さんから直接飛沫を浴びないためや人に飛沫を飛ばさないため)、咳エチケット(咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる)が有効。

### ③接触感染

- ・病原体に直接接触して感染。病原体によって違うが、病原体がついた手で目・口・鼻を触ることで感染する。(ノロウイルス等病原体がついた食べ物を口にするなどで感染する感染症もある。)
- ✓ 代表的な疾患…新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、ノロウイルス等。
- ✓ 予防方法…手洗い・消毒が有効。

感染=発症ではありません。  
ほとんどの場合、病原体は免疫によって体から排除されます。



## ふだんの生活の中でできること

感染は、①病原体(感染源)、②感染経路、③宿主(病原体に感染するヒトなど)の3つが揃って成立します。これらの内、一つでも取り除くことが、感染対策に重要です。

- ①病原体(感染源)対策…感染症流行時の消毒、病原体を避ける等
- ②感染経路対策…マスクや手洗い、咳エチケット、換気等
- ③宿主対策…予防接種、バランスの取れた食事と睡眠等

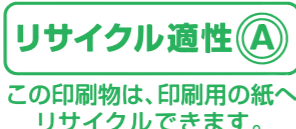
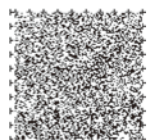


## お知らせ

- ◆ 小規模事業所の健康診断を実施しています。  
予約制になっておりますので、事前に電話等でご相談ください。
- ◆ 肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査(梅毒・クラミジア)を無料で行っています。  
事前に保健師にご相談ください。
- ◆ 便検査(赤痢・チフス菌・パラチフス菌・その他サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157)  
7月6日(月)・13日(月) / 8月3日(月)・24日(月) / 9月7日(月)・14日(月) ※検査は有料です。

【連絡先】 島しょ保健所三宅出張所 TEL 04994-2-0181 FAX 04994-2-1009  
月~金曜日8時30分から17時00分(祝・祭日は除く)

※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



2020年  
夏号  
No.340

登録(02)1号

# 保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所 〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地  
TEL. 04994 (2) 0181 FAX. 04994 (2) 1009

## 新型コロナな日々を過ごすには

新型コロナウイルス感染症は、世間にいろいろな影響を与えています。  
このウイルスの厄介なところは、症状が出る2日前から感染力があること、軽い症状だけの人が多く症状から診断ができないこと、悪くなる時は坂を駆け落ちるように一気に悪くなることです。

クルーズ船の調査から、患者さんを取り巻く環境が、感染の拡大に関係していることがわかりました。風通しの悪い密閉された、人がたくさん密集した、人と人の距離が密接な環境、いわゆる「三密」と呼ばれる環境の中に入ると感染しやすくなります。そのため、三密を避けることが、感染防止に最も大切なことと周知されました。

新型コロナの感染経路は、咳やおしゃべり等によって空気中に出たウイルスを吸い込むこと、ウイルスが付いている物に触れて、目や鼻などの粘膜に触れることです。呼吸をすること、しゃべること、手を使うことなど、人間の基本行動が、感染経路になっていることも、感染防止が難しい理由になっています。

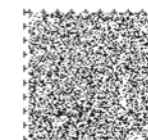
ウイルスに感染しないために、人との距離を取ることを、集まらないこと、しゃべらないこと、という私たちの生活の仕方を変えなければいけないことになり、なかなか難しさも辛さもここにあります。その分、テレワークやウェブ飲み会、在宅で学べるオンライン機能などが発達し、社会の在り方が変わっている効果もプラス面ではあります。

外出しないこと、運動しないことで、足腰が弱ってしまったり、人と交流しないことで、ひとりぼっちで、寂しく思う人もいるかもしれません。今しばらくは、この状態を新しい日常と考えることによって、何とか乗り切っていけるのではと思います。

保健所では、新型コロナウイルスに関するご相談を随時受け付けていますので、何かありましたら、ご相談下さい。一緒にどうしたらよいかを考えていきたいと思っています。



東京都島しょ保健所 三宅出張所 副所長 小池梨花



# 家庭での食中毒に気を付けましょう!

～肉による食中毒・有毒植物について～

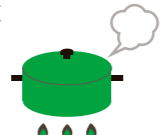
## 肉による食中毒と予防方法

牛肉には腸管出血性大腸菌(O-157など)、鶏肉にはカンピロバクターなどの食中毒菌が付着している危険性があります。

※肉を安全に食べるためには

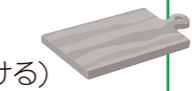
### ・中までがっちり加熱

(加熱目安:中心部温度 75℃、1分以上)



### ・調理器具をはっきり使い分け

(生肉用とサラダ用の調理器具は使い分ける)



### ・しっかり洗浄・消毒

(生肉に触れた調理器具は、熱湯消毒する)  
(手洗いも石鹸を使ってしっかり行う)



## 有毒植物に要注意!

誤って有毒な植物を採取し、食べたことによる食中毒が発生しています。

※食べられる植物と確実に判断できないものは、

**採らない! 食べない!**

**売らない! 人にあげない!**

<食用と間違いやすい有毒植物の例>



ニラと間違える



有毒  
イヌサフランの葉  
ギョウジャニンニクと  
間違える

## 食品衛生法が改正されました!

食を取り巻く環境の変化や国際化などに対応して食品の安全を確保するため、平成30年6月に「食品衛生法」が改正されました。内容により施行日が異なります。

<特に食品関係事業者の皆様に影響があるもの>

### 1.原則すべての事業者に「HACCP(ハサップ)に沿った衛生管理」を制度化

整理整頓清掃といった一般的な衛生管理を基本に、各事業者団体が作成した「手引書」による衛生管理を行います。令和2年6月1日施行ですが、施行日から1年間の猶予期間があります。食品関係事業者の方は、手引書等を参考に衛生管理計画を作成し、実施・記録に残す必要があります。

### 2.「営業届出制度」の創設・「営業許可制度」の見直し

食品を扱う事業者に関し、事業者の届出制度が創設されました。併せて、現在の営業許可の業種区分が実態に応じて見直されます。新たに届出対象になる業種、また許可から届出へ移行する業種(例:乳類販売業)があります。こちらは令和3年6月1日施行です。

<詳しくお知りになりたい方は>

食品衛生法の改正について



又は、以下担当まで  
島しょ保健所三宅出張所  
生活環境担当  
(☎04994-2-0181)

<その他の改正>

1. 食品の「自主回収(リコール)情報」は行政への報告を義務化
2. 特定成分等を含む食品の「健康被害情報の届出」を義務化
3. 食品用器具・容器包装に「ポジティブリスト制度」を導入
4. 広域におよぶ「食中毒への対策」を強化
5. 「輸出入食品の安全証明」の充実



# 今年も蚊のシーズンがやってきます

夏が近づき今年も蚊が発生する時期になってきました。感染症対策のために換気をお願いしているところですが、換気によって部屋の中に蚊が入ってきてしまうかもしれません。蚊が室内に入らないようにするため、蚊を発生させないためのポイントをご紹介します。

## 蚊対策のポイント

- ・不要なたまり水をなくしましょう。  
小さなたまり水がなくなることで蚊の発生を抑えることができます。  
例: 植木鉢の受皿、空き缶、古タイヤ
- ・やぶや草むらは定期的に手入れをして風通しを良くしましょう。
- ・外に出るときなど、必要に応じて虫避け剤を活用しましょう。



## 網戸をきちんと使えていますか?

換気の際に網戸を使うことが多いかと思いますが、使い方を間違えると蚊が部屋の中に入ってくることがあります。今一度網戸と窓の配置についてご確認ください。

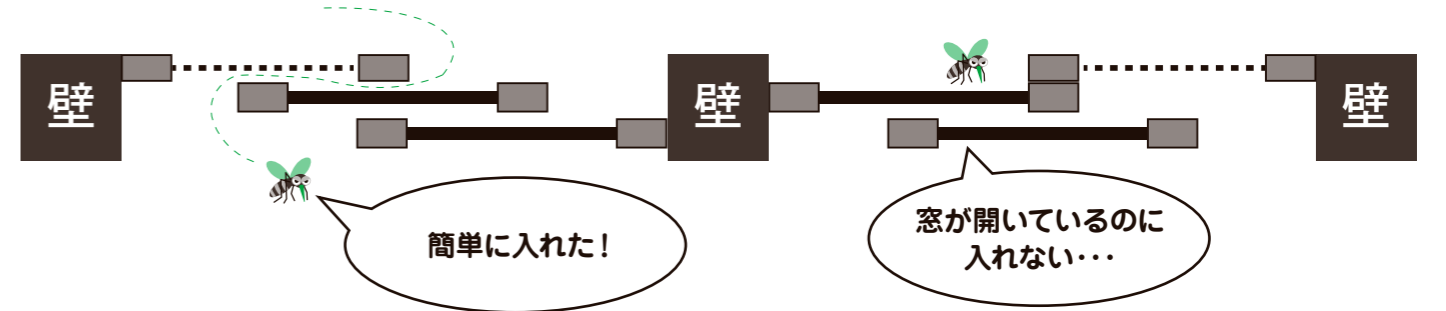
### パターン① 窓全開



網戸と窓の間に隙間ができないため、蚊の侵入を防ぐことができます。

### パターン② 室外側の窓半開

室外側の窓を半開きにすると、隙間が発生して、蚊が入ってきます。



### パターン③ 室内側の窓半開

同じ半開きでも室内側の窓を開けると、網戸と窓の間の隙間ができません。

網戸を使うときには、窓を全部開けるか、室内側の窓を開けましょう。  
窓と網戸の間に隙間ができないので、蚊が入ってきにくくなります。  
蚊の発生や侵入を防ぎながら、換気も定期的に行いましょう!

