

保健だより

No.5 ～感染症・AED～
平成28年9月29日
千葉市立千葉高校保健室

先月から、千葉県で「麻しん(はしか)」や「結核」の患者が増えていることがニュースになっていますが、どんな病気か知っていますか? 「名前は聞いたことあるけど…」という人もいるのではないのでしょうか。インフルエンザより**感染力が強く、命を落とす危険性もある**感染症ですので**今後注意が必要**です。

【麻しん(はしか)】

- ・感染力が非常に強い。
- ・麻しんウイルスに**有効な治療薬はない**。
- ・患者の1000人に1人は脳炎を合併する。
- ・先進国でも、1000に1人は命を落とすといわれている。
- ・感染後、8～12日してから症状が現れる。



2016年麻しん患者報告数
(9月21日現在)

大阪府	52人
千葉県	21人
兵庫県	18人
東京都	14人
...	...
計	130人

(2015年：計35人)
参考：国立感染症研究所 感染症発生動向調査(麻しん)

関西空港から拡散
千葉県は第2位
※松戸市、船橋市など

Q. 感染を防ぐためにできることは?

麻しんの予防接種が有効! (2回接種している方がより確実)

麻しんは感染力が強く、空気感染(ウイルスが空気中を漂い、その空気を吸い込むことで感染)もするため、手洗い・マスクのみでは予防しきれない。「予防接種+手洗い・マスクなどの感染症対策」が、より効果的。

～麻しんの予防接種を受けた方がよい人～

- ① 麻しんに「かかったことがない」かつ麻しんの予防接種*「未接種 または 1回接種のみ」
- ② ①について「正確なことがわからない」

現在、ワクチンが不足。事前に医療機関へ確認してください。

※MRワクチンでもOK

「麻しん」と「風しん」の混合ワクチン。麻しんワクチンと同様の効果があり、さらに「風しん(三日はしか)」の予防にも効果がある。

特に注意が必要!

2年生 中国へ行く1年生

関西…麻しん患者が多い。
空港…他国からウイルスが持ち込まれている可能性がある。

今年8月、船橋市の学習塾で56人が感染!

【結核】「咳や痰、微熱」が2週間以上続く時は、受診を!

※千葉県：今年の患者は1000人を超え、過去4年の同時期より多い。 ※千葉県感染症情報センターより

- ・カゼと似ているが「咳、痰、微熱、体のだるさ」が、長く続いたり、よくなったり悪くなったりを繰り返す。
- ・結核菌に感染しても、免疫力が結核菌より勝っていると、すぐに発病しない。そして、数年～数十年後、免疫力が落ちた時に、発病することがある。

Q. 感染を防ぐため、拡げないためにできることは?

- ・BCG接種。(BCGの効果は十～数十年ほど)
- ・免疫力を高める。(栄養・運動・睡眠など)
- ・咳が出るときは、マスクを着用。(感染を拡げない)
- ・「咳・痰・微熱」などが2週間以上続く時は、医療機関を受診する。(早めに受診することは、自分の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や友人等、周囲の人達へ感染を拡げないためにも重要!)

Q. もし、結核になってしまったら?

- ・約6か月間、毎日きちんと薬を飲むことで、治ります。



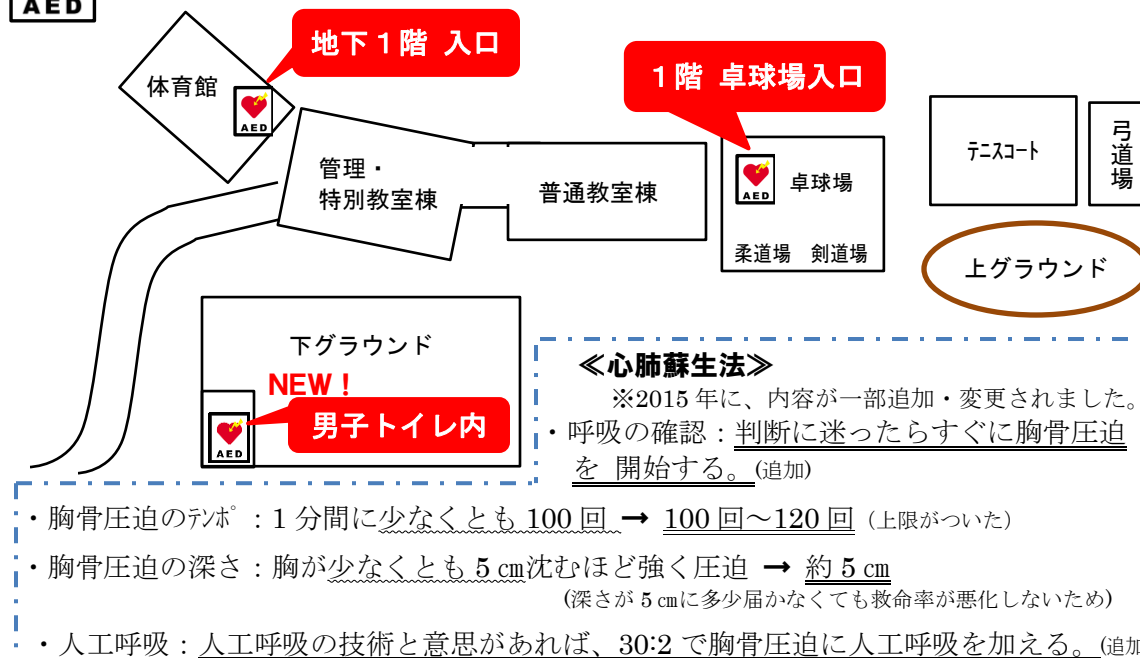
～日本の現状～

50年前 死亡原因 第1位

現在 結核に効く薬やBCGワクチンが開発されるなどして、感染者・死亡者は減少。しかし、欧米の先進国に比べると感染者は多く、年間約2万人が感染している。



市千葉のAED 1台増えて3台に!



参考資料：厚生労働省HP 麻しん(はしか)に関するQ&A、厚生労働省検疫 FORTH 麻しんについて(2016年3月WHO)、国立感染症研究所感染症疫学センター 2016年麻しん患者情報、公益財団法人結核予防会「結核の常識2016」、文部科学省「学校において予防すべき感染症の解説」、千葉市防災普及公社「応急手当講習テキスト」(改訂4版)(改訂5版)

保健委員が紹介する健康ニュース

2年生保健委員が、みなさんに紹介したい健康関連ニュースを順番に紹介していきます。

「認知症薬 G7で開発強化」

2016年9月13日(火)読売新聞朝刊 『認知症薬 G7で開発強化』より
◆神戸市で開催されていた先進7か国(G7)保健相会合は12日、高齢化社会を迎えて増え続ける認知症の対策として、早期診断の必要性や、薬と治療法の開発加速化などを盛り込んだ「神戸宣言」を採択して、2日間の日程を終了した。
◆薬が効かない薬剤耐性菌対策では、臨床研究のため各国に国際的なネットワークの設立を検討するよう促すことを明記。

認知症は、日本にとって大きな問題なので、このように国際的な問題として薬を開発することはいいことだと思います。現在の医学では、認知症を完全に治す方法はまだ見つからないようなので、この神戸宣言に期待したいです。

また、認知症は高齢者に限らず、若年性認知症やデジタル認知症になる若者も増えてきているそうです。原因としては、食生活や生活習慣だけでなく、スマホなどのデジタル機器を長時間使用することなどがあるようです。このように、認知症は高齢者だけの問題ではなく、私たち若い世代の人になってしまう危険性があります。そのため、普段、部活や勉強で忙しく、食生活が偏ったり、寝不足になることがあるので、「すきま時間にお菓子を食べないで、おにぎりなどの食事を摂るようにする」「スマホなどに使う時間を減らして、寝る時間を確保する」などの工夫をして、予防していきたいです。

保健委員 E



「乳酸菌で体調管理」

2016年9月21日(水)毎日新聞朝刊 『口にするものに責任持つ』より
～ソフトボール女子日本代表 上野由岐子投手に聞く～
——体調管理で気を付けていることは。
◆自分のビッグカメラ高崎のチーム、そして現在は日本代表でもR-1 乳酸菌を含んだヨーグルトを取り入れています。私は夕食の時にドリンクを1本飲んでます。チームのメンバーも便秘や風邪ひきが以前より減った、という印象はあります。今は必須ですね。お茶を飲むように手軽なので、気軽に続けられています。

私がこの記事を紹介したい理由は、最近テレビのCMなどでも、乳酸菌が入ったドリンクやヨーグルトなどの製品がたくさん取り上げられているからです。

実際に、スポーツ選手である上野投手も、日常生活に乳酸菌が入った食品を取り入れている、便秘や風邪ひきが以前よりも減った印象があると言っている。私達も日常生活に取り入れた方がいいと思いました。

私も、これから積極的に乳酸菌を多く含む食品(ヨーグルト、キムチ、味噌など)を取り入れてみたいと思います。また、乳酸菌に頼るだけでなく、栄養のバランスにも注意して、食事を摂るように心掛けたいです。

保健委員 F

