

☆感染症にかかったら一定期間の休養を

それでは実際に感染症にかかった場合、どの程度の休養が必要になるのでしょうか。その目安として意識したいのが「出席停止期間」(学校保健安全法施行規則)です。「ウィルスや細菌を多量に外に排出し、他の人へ病気をうつしやすい期間」として、主に学校など、集団生活の場での感染症拡大を防ぐために定められています。

医学の進歩によりインフルエンザにかかっても、48時間以内に適切な治療が開始されると、数日で熱も下がり元気になる場合も多くなっています。

熱が下がると普通の生活に戻れると感じますが、実際にはまだまだ他の人に病気を感染させる可能性を持っている場合もありますので、最低限出席停止とされている期間は確実に自宅にて療養するようにしましょう。

☆学校保健安全法による第二種感染症の出席停止期間

病名	出席停止期間の基準
麻疹	解熱した後3日を経過するまで
風しん	発疹が消失するまで
水痘	全ての発疹がかさぶたになるまで
インフルエンザ	○学童…発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで ○園児…発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで
おたふくかぜ	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫れが始まった後5日を経過し、かつ全身状態が良好となるまで
百日咳	特有の咳がなくなるまで又は5日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで

※保育所については、上記に準じて「保育所における感染症対策ガイドライン」において登園の目安が示されています。

☆予防接種を忘れずに受けよう!!

多くの感染症はかかっていても特効薬はなく、対症療法で症状を和らげるしかありません。感染症にかかったとしても、元気に回復すれば良いのですが、後遺症を残したり、死亡するなど命に関わることも少なくありません。そのような感染症を未然に防ぐために、最も効果的だと言われているのが予防接種です。予防接種を受けることで病気にかからずに済んだり、かかっても軽く済むこともあります。また、多くの人が予防接種を受けることで、感染の拡大を防ぐことにもつながります。今年多くの感染者が出て話題となった「風しん」も、予防接種を受けていない年代での感染によって広がったと言われています。

予防接種を受けることで自分自身を守るだけでなく、自分の周りにいる大切な人に病気をうつさないことにもつながります。自分のお子さんがどんな予防接種を受けているのか、そして自分自身はどんな予防接種を受けているのかも確認し、接種していない予防接種があれば受けるようにしましょう。秋から冬にかけて流行するインフルエンザも予防接種で防げる感染症です。家族みんなで予防接種を受けて感染症を予防しましょう。



「家で休んでね」の巻



人から人へ病気がうつる「感染症」。一般的に感染症として思いつくのがインフルエンザではないでしょうか。多くの人が集まる場所で、ひとたび咳やくしゃみによる飛沫感染が起こると、保育所や学校、職場のみならず、兄弟や家族を通じて地域にまで流行が広がる可能性があります。

秋から冬にかけて流行する可能性が高いインフルエンザを含めた感染症にかからないようにするため、そして周囲の人に病気を広げないためにどのような配慮が必要になるのでしょうか。



☆発熱がなくても注意が必要です!

感染症を防ぐために知っておかなければならないことがあります。それは、ウィルスや細菌が体内に入ったからといってすぐに症状が出るわけではなく「潜伏期間」があるということです。

感染症はウィルスや細菌などの病原体が体の中で増殖して病気を発症します。病原体が増殖して発症するまでの一定の期間を「潜伏期間」といいます。それぞれの感染症により潜伏期間が異なりますが、症状がまだ現れていない、あるいは寝込むほどではない軽い症状でも、気が付かないうちに他の人にうつしてしまいう可能性もあるのです。

もし、自分の周りに(特に家族)感染症にかかった人がいた場合、自分は元気であってもすでに潜伏期間に入っている可能性があります。そのような時は、抵抗力の弱い赤ちゃんや高齢者には極力接触しない、あまり行動範囲を広げない、咳が出る時には熱が無くてもマスクを付けるなどの配慮がとても重要になります。

自分は大丈夫と過信せずに、もしかしたら自分もそうかも…!? という気持ちを持つことが感染症を拡大させないためのポイントになります。



☆主な感染症の潜伏期間

病名	潜伏期間	感染期間
麻疹	8～12日	発熱出現の1～2日前から発疹出現後の4日間
風しん	16～18日	発疹出現前7日から発疹出現後7日間まで
水痘	14～16日	発疹が出現する1～2日前から全ての発疹がかさぶたになるまで
インフルエンザ	1～4日(平均2日)	症状がある期間(発症前24時間から発症後3日程度までが最も感染力が強い)
おたふくかぜ	16～18日	ウィルスは耳下腺が腫れる前7日から腫れた後9日まで唾液から検出
プール熱	2～14日	咽頭から2週間、糞便から数週間排出される(急性期の最初の数日が最も感染力あり)
溶連菌感染症	2～5日	抗菌薬内服後24時間が経過するまで



感染症にかからない うつさないために

さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

Tel 2・1・2・1・2

