

夏に気をつけたい感染症

- 感染症とは

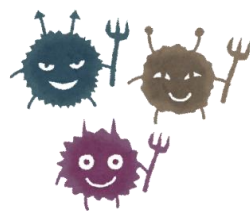
ウイルス、細菌、寄生虫などの微生物が宿主（人や動物）の体内に侵入し、臓器や組織の中で増殖することを「感染」といい、その結果、生じる疾病を「感染症」と言います。

生じる疾病とは、「腫れる」「痛い」「熱が出る」等の事です。

- 感染症成立の三大要因

感染症が発生するには、その原因となる病原体の存在、病原体が宿主に伝播する感染経路、そして病原体の伝播を受けた宿主に感受性があることが必要となります。

したがって、感染拡大防止にはこの3要素のつながりを遮断することが大切です。



病原体



感染経路



感受性



感染

実際、施設内において感染を防ぐために、一番理解し、実行しなければならない事の一つに「**感染経路の遮断**」があります。

病原体によって感染経路は異なりますので、それぞれをまず把握するようにしましょう。



接触感染

読んで字のごとくですが、直接接触する事でうつります。

一番多い感染経路としては、「手」です。実際、結核菌以外の多くの菌は手を介して感染する事がほとんどです。感染している人に触れることで伝播がおこる、直接接触（握手、だっこ、キスなど）と汚染された物を介して伝播がおこる間접接触（ドアノブ、手すり、遊具など）があります。



飛沫感染

感染している人が咳やくしゃみをした際に、口や鼻から病原体が多く含まれた小さな水滴が放出され、それを近くににいる人が吸い込むことで感染します。細菌やウイルスの侵入や、外部に出さない為にもマスク着用での予防は有効です。

代表的なものはウイルスで、「インフルエンザ」「風疹」「百日咳」等があります。



経口感染

食事等に混入した細菌やウイルスを食べる事により感染します。

又、便中に排出される病原体が、便器やトイレのドアノブを触った手を通して感染します。いわゆる食中毒が代表的で、嘔吐、発熱、下痢等の症状が出ます。加熱処理により大半は予防できますが、中には熱の効かない毒素を出す菌もいるので、食材の水洗いもしっかりと行います。



空気感染

感染している人が咳やくしゃみ、会話をした際に、口や鼻から飛散した病原体が感染性を保ったまま空気の流れによって拡散し、同じ空間にいる人もそれを吸い込んで感染します。
代表的な菌に「麻疹（はしか）」や「水痘（水ぼうそう）」等があります。

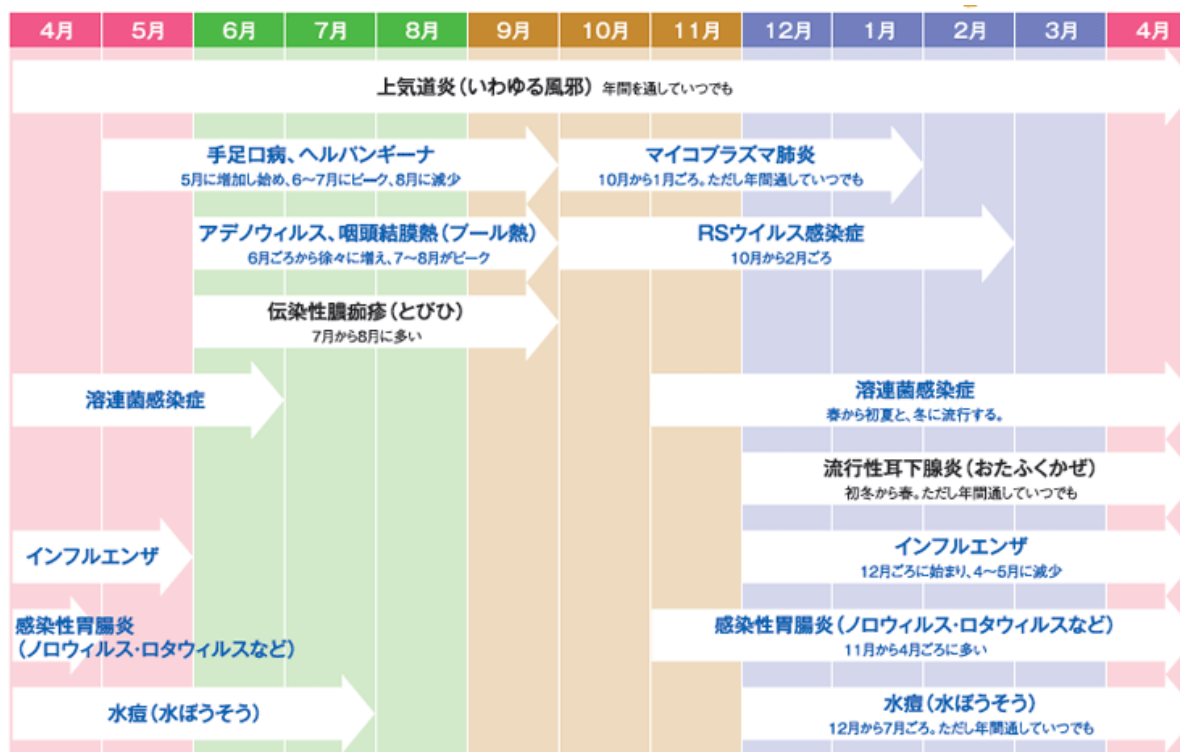


血液感染

ウイルスに感染している血液が、輸血などで直接人の血液に入る事でうつります。代表的なもので、B型・C型肝炎、梅毒、エイズなどがあります。傷のある手で血液に触れることで感染します。（正常な皮膚に付着しても、体内には入らないので感染は起きません。）
他には、口腔内に傷がある人の歯ブラシの使い回しからも感染が起きる事があります。

3大夏風邪

子どもがかかりやすい感染症には、それぞれかかりやすい時期があります。
6月～8月にかけて流行する、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱（咽頭結膜熱）」は
3大夏風邪と呼ばれています。症状や感染経路を把握し、感染予防対策を行いましょう。





手足口病

手足口病は、手のひらや足の裏、口の中などに水ぶくれができるウイルス感染症です。
例年、5月中旬から増加し始め、7～8月に流行のピークがみられます。

- ・ 症状

潜伏期間：3～5日間程度

手のひらや足の裏、口の中に2～3mmの水ぶくれができます。手足の水ぶくれに痛みやかゆみはなく、破れることはありません。口の中の水ぶくれは破れることがあり、食べ物や水を飲み込むと痛むため、水分が取りにくくなり、脱水症状を起こす恐れがあります。

- ・ 感染経路（接触感染・飛沫感染・経口感染）

会話等で飛んだしぶきを吸い込んだり、水ぶくれの内容物や便の中のウイルスが手を介して口や目などの粘膜に入ったりすることで感染します。

 ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナは、突然の高熱（39度以上）と口の奥（のどちんこの辺り）に水ぶくれができるウィルス感染症です。例年、5月から増加し始め、7月に流行のピークがみられます。

- ・ 症状

潜伏期間：2～4日間程度

突然、39～40度の高熱が出ます。口の奥（のどちんこの辺り）に1～2mmの水ぶくれができます。水ぶくれは破れると、食べ物や水を飲み込んだときに痛むため、水分が取りにくくなり、脱水症状を起こすことがあります。水ぶくれは約1週間で自然と消えます。

- ・ 感染経路（接触感染・飛沫感染・経口感染）

会話等で飛んだしぶきを吸い込んだり、水ぶくれの内容物や便の中のウィルスが手を介して口や目などの粘膜に入ったりすることで感染します。

 プール熱

プール熱は、発熱、のどの痛み、目の充血などが主な症状の感染症です。例年、6月頃から増加し始め、7～8月に流行のピークがみられます。

- ・ 症状

潜伏期間：5～7日間程度

1日の間に39～40度の高熱と37～38度の微熱の間を往復する状態が4～5日ほど続きます。扁桃腺（へんとうせん）が腫れて、のどに痛みがあります。両目または片目が真っ赤に充血し、目やにが出ます。この他、頭痛、食欲不振、全身のだるさなどの症状があります。

- ・ 感染経路（接触感染・飛沫感染）

会話等で飛んだしぶきを吸い込んだり、手や指を介して口に入ったりすることで感染します。

スタンダードプリコーション

感染症予防の基本的な対応として、スタンダードプリコーション（標準防策）が大切です。
スタンダードプリコーションとは、「誰もが何らかの感染症を持っている可能性がある」と考えて、すべての利用者に対しての「感染の可能性のあるもの」への接触を最小限にすることで、利用者・スタッフ双方の感染の危険を少なくする方法です。

まず、基本として、いろいろな病原体は下記の4つに多量に含まれているので、これらを扱う時には注意をするようにします。

- ①血液
- ②体液、分泌物、排泄物（汗は除く）
- ③傷害のある皮膚
- ④粘膜

①の血液は分かるかと思います。

②の具体例としては、唾液、涙、鼻水、痰、胃液、胆汁、腸液、尿、便、精液、膣分泌物、吐瀉物、膿等があります。

「汗は除く」とありますが、汗には病原体は含まれていない、もしくは含まれていても感染を起こす程の量ではないという事です。唾液や涙も通常は安心ですが、口腔内に傷があったり、目が赤くなって目ヤニがべったりついている時などは要注意です。

③の障害のある皮膚に関して代表的なものは、湿疹や水膨れや傷を負った皮膚等「**ジクジクしているところ**」です。

④の粘膜は、体の中で言うと、鼻の中、口の中、目の玉の表面などの部分です。これら4つの物に対しては、

- ・素手で触らない
- ・触りそうなときは、手袋を着用する。
- ・もし素手で触ってしまったときは、すぐに触れた部位を洗浄する。
- ・手袋を着用していても外した後は手を洗浄する。

として下さい。

手袋を外した際に手を洗浄するのは、

- ・使い捨ての手袋には規格上穴が開いているものがある。
- ・着用時に手袋内が蒸れて、毛穴の中の菌が浮き出てくる。
- ・手袋を外す際に表面の菌が付着する事がある。

以上の事から手袋を外した際にも手を洗うようにします。

また、これらの物が、顔にかかったり、接触すると思われる際にはマスクや眼鏡を使用したり、体にかかる事が想定される場合はガウンやエプロンを着用するなどの対応を取ります。

以上がスタンダードプリコーションの基本です。

スタンダードプリコーションでは、注意すべき対象や場面を明確にし、特にその中でも「**手洗い**」の重要性が強調されています。

感染予防は「手洗い、うがい」から！！

手洗い

手洗いは感染を防ぐ上でとても重要です。

手の平は一生懸命洗う人が多いかもしれませんが、指先、親指、指の間、手首などは不十分になりやすいです。また、きき手は洗い残しが多くなるので、気をつけましょう。

石鹸やタオルで病原体が繁殖しないように、ペーパータオルを使用しましょう。

手洗い指導

①「手洗いを行う意味」「どうして手を洗わなければならないのか」をしっかりと伝える。

手洗いがどうしてこのタイミングで必要なのか、手洗いを行うことでどんなメリットがあるのか等について丁寧にわかりやすく伝えることで、子どもたちの手洗いへの姿勢や意識は変わってきます。

ただ単に「手を洗いましょう」等と伝えるのではなく、

「風邪をひかないように、手を石鹸で洗いましょう」「汚れた手を洗って、バイ菌をやっつけよう」

「おいしい弁当と一緒にバイ菌が身体に入ったら駄目だから、お昼の前は必ず手を洗いましょう」

等と、**具体的に手洗いをする意味**を伝えることが大切です。

②手洗いの方法や手順を伝える。

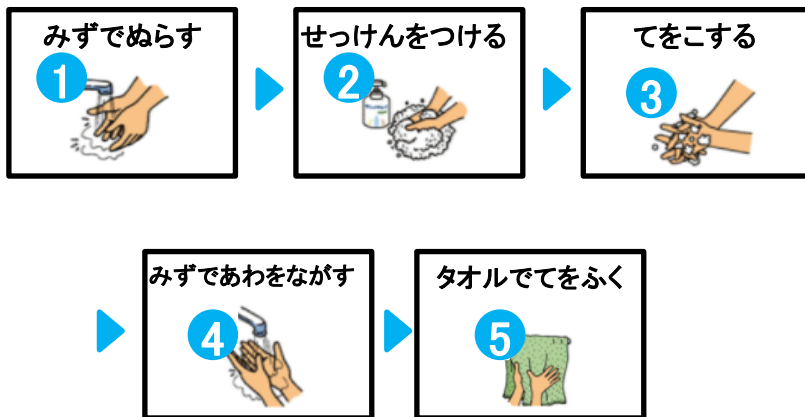
子どもが理解しわかりやすいように、手を洗う方法を伝えることが大切です。
スタッフが子どもたちの見本となり、手洗いの方法を丁寧に分かりやすく伝えるようにしましょう。

・絵カードの利用

口頭での指示や説明だけでは理解が難しい子どももいらっしゃいますので、イラストや写真、文字を交える等、視覚的情報を用いましょう。

手洗い場に、手洗い方法の手順をイラストで描いたものを掲示し、1番から番号を振って、どのようにどの部分を洗っていけば良いのか一目でわかるようにする等の工夫をしましょう。

(参考)



・手洗いの歌

歌に合わせて、楽しみながら手洗いの仕方、順番を身につけます。

(参考)

花王株式会社
「あわあわ手あらいのうた」

歌に合わせて順番にポーズを作り、
遊びながら手洗いができます。

詳しくは、
「あわあわてあらいのうた」
で検索☆

<http://www.kao.co.jp/bioreu/hand/song/>



💣 😊 うがい

病原体は空気中に紛れていて、気づかいうちに吸い込んでしまっていることもあります。すぐにうがいをし、のどの粘膜についた病原体を洗い流しましょう。うがい薬を使用することで、のどの殺菌・消毒効果がいっそう高まります。

💣 😊 うがいのできない子どもへの代用できる効果的な予防

・お茶

お茶に多く含まれるカテキンは、抗酸化作用、抗菌・抗ウイルス作用を持ち、ウイルスに対する感染抑制効果が確認されています。お茶の種類としては、緑茶が殺菌効果が高いとされているので効果的です。緑茶の苦みが苦手な子どもには、緑茶を薄めて飲ませる等工夫しましょう。

・のどスプレー

のどスプレーには「ノドクリン」がお勧めです。ピーチ味、マスカット味があるので甘くて子どもにも好評です。やり方も喉に向かってスプレーするだけなのでどこでも簡単に消毒ができます。



うがいの練習をしましょう

自閉症などの発達障害の子どもは、息を吹いたりすることが苦手な場合が多くみられます。息を吹くことが苦手だと言葉を話すことが困難になる他、「うがい」や「食べ物を冷ます」等、日常生活に必要な行動に支障を来すことも有ります。

・楽器を吹く

楽器には息を吹き込む事で音になるものが沢山有ります。

笛、ホイッスル、ハーモニカ、ラッパ、ピアノカなどを用いて、練習しましょう。

単純に息を吹くという事が理解しにくい場合でも、楽器を使うことで音が鳴るため息を吹く事を理解しやすくなります。

・ティッシュやビニール紐などを吹く

ティッシュやビニール紐を吹く練習は単純ですが、いつでも行いやすい簡単な練習方法です。息を吹いた際にティッシュや紐が動く様子を意識させると、息を吹くという行動のイメージを持たせやすいです。

- ・ **ストローを吹く**

ストローで吸ったり吹いたりするのも一般的な練習方法です。ストローを咥えると自然と口をすぼめた形になるため、口の形を意識させるのにも効果があります。息を吐くのが難しい子どもは、ストローで水分を吸うのも余り得意ではありません。その為、食事の際やおやつの際に水分をストローで取るのも、口での呼吸の練習になります。ストローを使って練習する際にはコップに水を入れてブクブクと息を吐く練習を行うと水の中の泡が見えるため、息を吐く行為を意識しやすくなります。

- ・ **遊びを通して吹く練習を行う**

息を吹く練習も単純に訓練として行うと面白くないですし、子どもも飽きてしまいます。

そこで、遊びを通して息を吹く練習を行うとより楽しく取り組んでもらえます。

遊びの中で行える息を吹く練習には「シャボン玉」「風車」「ふきもどし（ぴろぴろ笛などとも呼ばれる縁日や駄菓子屋などで売っている吹くと伸びる笛）」など単純に吹くだけのものから、ピンポン玉を吹いて的に当てたり、紙相撲のように紙を切ったものを吹き倒すゲームなども効果的です。

ピンポン玉や紙相撲を吹き倒すゲームでは、息を吹くだけでなく強さや方向を意識し調整する必要がある為、より効果的に息を吹く練習が行えます。

細菌やウイルスは、汚れないきれいな環境にむき出しのままさらされると比較的短時間で死んでしまいます。ところが、埃やぬめりがあると、その中に紛れ込んで生き続け、埃が舞ったり、ぬめりに触れたときに感染する危険が生じます。とはいえ、菌を全て除去（滅菌）する事は不可能です。滅菌までは考えなくとも、埃やぬめりを少しでも減らす事が重要です。

「清掃」を徹底しましょう！！



- 掃除機がけ、モップがけを行いましょう。
- 机、床、壁ドアなどは水拭きしましょう。
- ドアノブ、手すり、ボタン、スイッチ、遊具などは、水拭きした後、1日1回の消毒を行いましょう。

消毒液の作り方

ノロウイルスに有効なのは次亜塩素酸ナトリウムです。
便や尿、嘔吐物の処理やドアノブ、蛇口、居間、トイレなどの手に触れる箇所に有効的です。

	作り方	使用用途
約0.1% 次亜塩素酸ナトリウム	水500ml+原液10ml (※キャップ2杯)	○便・尿・嘔吐物 ○汚物がついた床や便器 など
約0.02% 次亜塩素酸ナトリウム	水2L+原液10ml (※キャップ2杯)	○ドアノブ、蛇口、居間 ○台所、浴室、トイレ ○レク用品、調理器具 など手に触れる箇所

※キャップはペットボトルを指しており1杯約5mlです。

準備するもの

- ぞうきん、ペーパータオル、新聞紙 → 嘔吐物の拭き取りに使用
- マスク → 飛び散ったウイルスを吸い込まないために使用
- 専用バケツ → 物品の運搬、洗浄に使用
- 使い捨て手袋、ガウン → ウイルスの汚染を防ぐために使用
- ビニール袋2枚 → 嘔吐物などの廃棄に使用
- 空のペットボトル → 消毒液の希釈に使用
- 塩素系漂白剤（次亜塩素ナトリウム） → 汚染した床、衣類、蛇口などを消毒



ミルトン、ピューラックス等



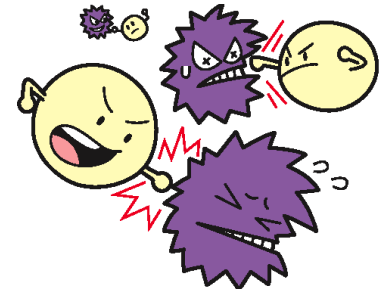
消毒の注意事項

- スプレー式の消毒はダメ！ウイルスが飛び散って感染を拡げます。
- 消毒液は作り置きをせず、使う前につくりましょう。
- 原液は密閉し冷暗所に保存。使用期限内に使い切りましょう。

嘔吐物処理の注意事項

- 便・嘔吐物処理時は、使い捨て手袋、マスク、ガウンの着用を！
- 換気をして、汚物が乾燥する前に速やかに確実に処理しましょう。
- 処理のあとは、しっかり手を洗いましょう。

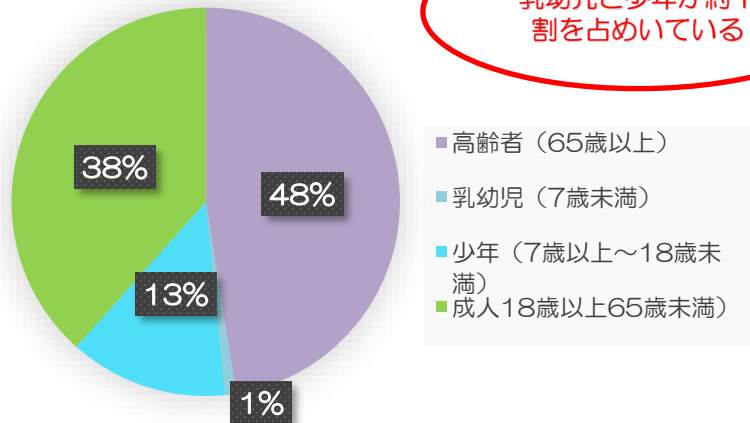
手洗い、うがい、清掃を徹底し、感染予防に努めましょう。



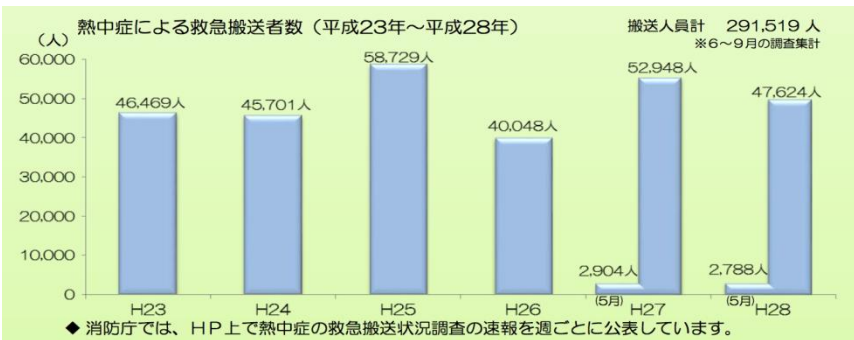
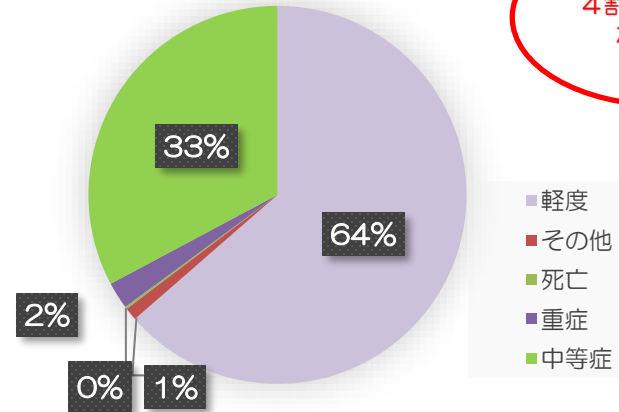
熱中症について

熱中症のデーター

年齢区分別



傷病程度別



過去5年で平均5万弱搬送されている。熱中症による救急搬送者増加の要因として、気温や湿度の上昇が関係していることがわかっていきます。特に梅雨明けやゲリラ豪雨の前後の暑さには注意が必要。

子供の特徴



保護者の方へ

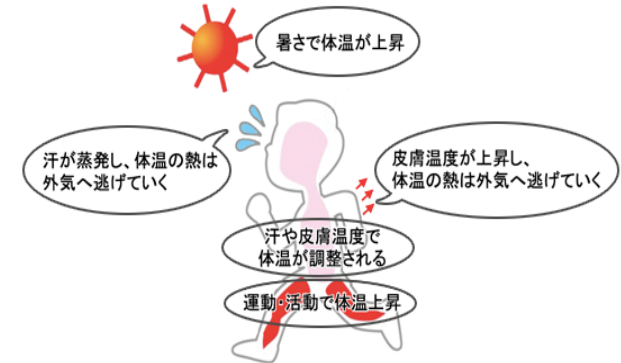
- お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- 遊びの最中には、必要に応じて水分補給や休憩をとらせましょう！
- 日頃から外遊びをさせて、暑さに慣れさせましょう！
- 外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！

熱中症はどのようにして起きるのか？

☑ 熱中症のメカニズム

体にこもった熱を外に逃がして体温を下げようと、皮膚の血管が拡張し、皮膚の血液量を増やして熱を放出しようとする。繰り返すと、脳や心臓の血管が収縮しはじめその結果、顔面から血の気が失せ、めまいや立ちくらみ、一時的な失神といった熱失神の症状へとつながります。

平常時の体温調整反応



熱中症を引き起こす条件は、下記によるものが考えられます。

「環境」 「からだ」 「行動」

「環境要因」

気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ要因」

激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

熱中症の3つの要因

要因その1 環境

- ☒ 気温が高い
- ☒ 強い日差し
- ☒ 急激な気温上昇
- ☒ 湿度が高い
- ☒ 閉め切った室内
- ☒ 風が弱い
- ☒ エアコンのない部屋

要因その2 からだ

- ☒ 高齢者や乳幼児、肥満
- ☒ 下痢や体調不良による脱水症状
- ☒ 二日酔いや寝不足
- ☒ 低栄養状態



要因その3 行動

- ☒ 激しい運動や、慣れない運動
- ☒ 水分補給できない状況



熱中症の症状

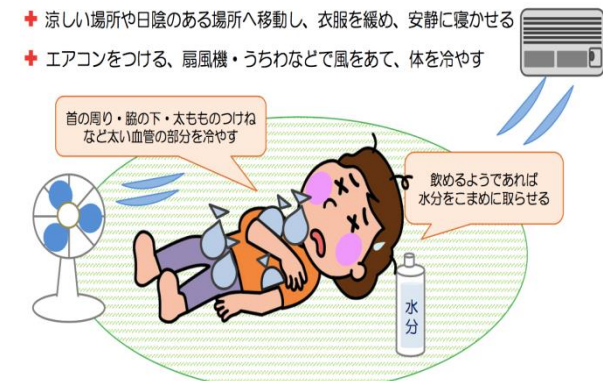
症状 1	めまいや顔のほてり	めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。
症状 2	筋肉痛や筋肉のけいれい	「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。
症状 3	体のだるさや吐き気	体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。
症状 4	汗のかきかたがおかしい	ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。
症状 5	体温が高い、皮膚の異常	体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。
症状 6	呼びかけに反応しない	声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。
症状 7	水分補給ができない	呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。

熱中症時の対応

Check 1	意識がはっきりしているかを確認	※意識が朦朧としているようであれば、迷わず医療機関へ連絡を行ってください。 意識がはっきりしている場合は、次のような対処法を行いましょう。
Check 2	安全で涼しいところへ移動。	めまいや立ちくらみ、一時的な失神によるふらつき・転倒に注意し、頭を打つなどの2次被害を防ぐために両側から二人で支えて下さい。
Check 3	横になって休ませましょう	足を10cm程度高くし、心臓への血流がよくなって血圧が上がり、脳への血流を改善させる効果が期待できます。
Check 4	保冷剤やペットボトルなどにタオルやハンカチを巻いて、体を冷やしましょう	走る静脈（太い血管）の通る首筋やわきの下などを冷やすのが効果的です。
Check 5	水分補給を行いましょう	スポーツドリンクや0.1～0.2%の濃度の食塩水（1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えたもの）などを自分で飲んでもらい、体内から失われた水分・塩分を補います。 自分でうまく飲めない場合や、嘔吐や吐き気などがあって水分補給に適さない場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

熱中症対応早見表

重度	症状	対処	医療機関への受診
	- めまい - 立ちくらみ - こむら返り - 手足のしびれ	- 涼しい場所へ移動 - 安静 - 水分、塩分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	- 頭痛 - 吐き気 - 体がだるい - 集中力や判断力の低下	- 涼しい場所へ移動 - 体を冷やす - 安静 - 十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要
	- 意識障害（受答えや会話がおかしい） - けいれん - 運動障害（普段通りに歩けないなど） - 体が熱い	- 涼しい場所へ移動 - 安静 - 体が熱ければ保冷剤などで冷やす	急いで救急車を要請



熱中症予防

外出時

気温の確認：近くの公園や散歩をする時には、日差しの強い時間帯を避けるようにしましょう。

日陰を利用：お出かけの際には、日陰のある場所を事前に確認しましょう。

水分補給：水ではなく、スポーツドリンクが有効です。外出前にも飲むようにしましょう。

体調管理：体調不良の利用者がいないか確認しましょう。

服 装：帽子、冷却タオル、体を締め付けない涼しい服

施設内

気温の確認：部屋の温度をこまめにチェック！指導訓練室には温度計を置きましょう。

施設内の温度は28℃以下 湿度は60%未満を目安。

水分補給：喉が乾いてなくても、こまめに水分補給を行いましょう。

排尿管理：水分を取っているのに、いつもより排尿が尿が少ない。

水分補給のポイント

- 1日に必要な水分量 「体重×60～80ml」 体重30kg＝1.8～2.4ℓ
- 1度の水分補給は大量に飲むのではなく、1時間にコップ1杯を目安。
- スポーツドリンクや塩分の含んだ飲み物の方が、体に吸収されやすいメリットがあります。
また、2～3倍に薄めることで体への吸収性が上がります。
- 外出や運動をする20分前に1度水分摂取を！体に吸収されるまで時間がかかります。

参考文献

- 京都市保健福祉局医療衛生推進室衛生環境研究所「こどもに多い感染症について」
- サラヤ株式会社「せいけつ手洗い」
- 花王株式会社「あわあわ手洗いの歌」
- 文部科学省「学校において予防す
- 消防庁「熱中症情報、熱中症対策リーフレットべき感染症の解説」
- 環境省「熱中症予防情報サイト」