

これだけは押さえておきたい！

感染症の特徴と予防方法

株式会社ドクタートラスト

保健師

今回の研修の目的

1. 感染症について正しい知識を身に付ける
2. 感染症予防法を日常生活に取り入れることができる
3. 感染した際、迅速な対応ができる

目次

1. 主な感染症の特徴 ～インフルエンザ～
2. 主な感染症の特徴 ～帯状疱疹～
3. 主な感染症の特徴 ～麻疹・風疹～
4. 食中毒
5. 感染性胃腸炎
6. 感染症予防対策
7. まとめ



これだけは覚えて！ 2つの感染経路

飛沫感染



感染した人が
咳やくしゃみをする

飛沫とともに
ウイルスが飛散

ウイルスを
吸い込む



接触感染



感染した人が
吊り革やドアに触れる

その吊り革や
ドアに触れる

ウイルスが付着した手で
鼻や口に触れる



感染





他人に感染させないために

インフルエンザウイルス排出期間

仕事は必ず
休みましょう

感染

潜伏期間
1~3日

発症
3~7日

軽快

最低でも**解熱後2日かつ発症後5日**過ぎるまで出勤は控える！

発症して3日経つ！
もう熱はないし
仕事へ行こう！



感染

【参考】厚生労働省「インフルエンザQ&A」 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html> (参照2025.2.5)

带状疱疹の特徴

症状	<p>ピリピリ・チクチクとした痛み かゆみや痛みのある発疹、 水疱(水ぶくれ)、発熱、頭痛 など ※体の左右どちらか、特に上半身に多くみられる</p>
合併症	<p>難聴、顔面神経麻痺、視力低下 など 後遺症として神経痛 ※発疹がでたら3日以内の治療開始を！ 【なりやすい人】 50歳以上の人、免疫力が低下している人など</p>



带状疱疹は基本うつらない！！

【参考文献】

へるすあっぷ21 2023年6号,株式会社法研, p43-49(参照2025.2.5)

食品の扱いに注意をしましょう

◆ 食中毒予防 3か条 ◆

- ① **つけない**：食品に食中毒菌を付着させない
- ② **増やさない**：食品中で食中毒菌を増やさない
- ③ **やっつける**：加熱により菌を死滅させる

- ◇ 肉・魚・野菜などの生鮮食品は、**新鮮なもの**を購入しましょう。
- ◇ 冷蔵・冷凍が必要な食品は、**すぐに冷蔵庫**に入れましょう。
持ち歩く際は、保冷剤などを利用しましょう。
- ◇ ご自宅やオフィスの冷蔵庫の設定温度を確認しておきましょう。
冷蔵庫は **10℃以下**、冷凍庫は **-15℃以下**を維持しましょう。
- ◇ 食品は十分に加熱しましょう。
目安は中心部温度が **75℃で1分以上**！食肉では中心部が褐色になるまで！
- ◇ 食品を扱う前後は、石鹼で手や指をよく洗いましょう。



【参考】厚生労働省「家庭での食中毒予防」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00008.html (参照2025.2.4)

感染性胃腸炎とは

細菌やウイルスなどの病原体による嘔吐・下痢を主症状とする感染症

原因となるウイルス

★ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス など

感染経路

① 人からの感染

- ・ 感染者の便や嘔吐物から人の手を介して感染
- ・ 飛沫により感染

② 食品からの感染



便や嘔吐物の処理方法

- ・ 使い捨てマスク、ガウン、手袋など着用
- ・ ペーパータオルなどで嘔吐部などが乾燥する前に拭き取る
- ・ 嘔吐物の付着箇所を浸すように塩素消毒液で拭く
- ・ 拭き取ったものはビニール袋に密閉して廃棄

【参考】政府広報オンライン「ノロウイルスに要注意！感染経路と予防方法は？」内閣府大臣官房政府広報室
<https://x.gd/r7lpP> (参照2025.2.4)

食中毒の疑いがあるときの対応

こんなときは
早めに受診

水分が摂れない

放置すると脱水で死亡する恐れがあるため受診する

症状がかなり辛い

下痢以外の症状は対症療法で緩和できる可能性あり



自宅安静

十分に睡眠をとる

体がウイルスと戦うために不可欠

嘔吐・下痢があるときは経口補水液などで水分摂取する

脱水は重症化や死亡の原因となる

感染経路の遮断 (手洗い1、手指消毒、マスク)

手洗い・消毒で気を付けたい箇所

◆ 洗い残しの多いところ ◆

指先・爪先
爪と皮膚の間の溝

手の甲側

手の甲

シワ
ささくれ
傷のある箇所

親指

利き手側

手のひら

 洗い残しの多い箇所
 やや洗い残しの多い箇所

【参考】公益社団法人日本食品衛生協会「食中毒予防のための衛生的な手洗いについて」
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzendu/0000090171.pdf> (参照2025.2.5)

宿主の免疫を落とさない～十分な栄養～

体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっている

腸内環境を改善し機能を高めることが重要

規則正しい
食事

バランスの
良い食事

発酵食品
食物繊維

◆免疫細胞を活性化させる栄養素◆

- たんぱく質（肉・魚・大豆製品・卵・乳製品 など）
- ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE（レバー・うなぎ・果実・野菜・ナッツ類）
- ミネラル（野菜・乳製品・魚・肉・ナッツ類）
- ポリフェノール（コーヒー・ワイン）
- n-3系多価不飽和脂肪酸（イワシやアジなどの青魚）

