自分の健康、みんなの健康を共に考える市民情報誌 7 Vol. 2007 Spring 川崎市医師会



そして昔から人類を悩ます病気です忘れかけては次々と新しくあらわれ、狂犬病から鳥インフルエンザまで…

# 2例感染/

中は感染しないよう十分に注意するこ 世界各地では存在しており、海外渡航 内ではかかることがまずない感染症が のある病気です。このように、日本国 病は世界的にみると今だかかる可能性 りの発生となりました。しかし、 感染症としても1970年以来36年ぶ とが必要です。 ら発症する事例(輸入感染症)が2件 れて狂犬病に感染し日本に帰国してか 2006年11月に、海外で犬にかま 957年以降発生しておらず、 狂犬病は、 国内では 狂犬 輸入

# 3

た。 医療の進歩などにより、感染症で亡く なる人は昔よりはるかに少なくなりま 日本国内では、栄養や衛生状態の向上、

力を盛り返すのではと心配されていま たん制圧したと思われた結核が再び勢 中心としたエイズの感染拡大や、 が話題となりました。 しかし今冬はノロウイルスの大流行 また若い世代を いっ

のです。 感染症は依然として侮れない病気な

感染症を 対策 知 小を

侵入する仕方を感染経路といいます。 す。病原体には、 ざまな症状をひきおこす病気をいいま 市は下記HPにて情報を提供) とが予防や対策につながります。 どのように感染するかを正しく知るこ あります。病原体が感染源から体内に ウイルス、細菌、原虫、寄生虫などが 体が体内に入り増殖することで、 感染症とは、肉眼ではみえない病原 大きさの小さい順に、 さま

川崎市健康福祉局疾病対策課感染症のホームページ

90

出現したり、森林の破壊くに潜んでいた病原体がジャングルなどの奥深 よりマラリアの生息地がた。また地球の温暖化にりコレラが蔓延したりし によっておこる洪水

を与えるなどペットとのい動物が感染源になるこい動物が感染源になるこ 濃厚な接触から感染す

## 診断の遅れ

http://www.city.kawasaki.jp/35/35sippei/home/kansen/index.htm

# 経皮感染 から感染 皮膚や傷

節度ある付き合い方を!動物とは

体の侵入など皮膚から感染虫刺され、傷口からの病原 します。

感染者・患者の体液や血

MRSA、そ

の他の性感

ウイルス性

排泄物などからの直

接触感染

って感染

●破傷風、マラリア、

デング熱、狂犬病など

また動物自

どから間接的に接触する 用した物や触れた場所な 接的な接触、あるいは使

ことで感染します。



飛沫感染

せきやくしゃ

飛びます。

●かぜ、インフルエンザなど

## 経口感染 口から感染

感染源となる動物と病気を結んでみましょう。複数の病気の感染源となる動物もいます。

さまざまな感染経路

空気感染

空気中

します。 調理者の手指を介して感染 病原体の入った食品・水や、

染します。

病原体が空中に長時間浮遊し

距離が離れていても感

●結核、麻疹、水ぼうそう

●食中毒、赤痢、コレラ、

ノロウイルスなど

# に広がる可能性がでてきに広がる可能性がでてきいた感染症が、交通

自然の破壊

# **未知なる感染症の**

験が少ないため、発見や 新しく発見された感染 、患者も医療機関も経、国内でまれな感染症

だら、必ず手を洗うことを習慣に。また野生動物はよ とではありませんが、口移しで食べ物を与えるなど、る場合があります。ペットを飼うことは決して悪いこ り危険なので触らないようにしてください。 体は無症状な感染症が多いので、どんな動物でも遊ん あまりにも濃厚に接触するのは危険です。 イヌ、ネコ、小鳥など、かわいいペットから感染す ネコ キタキツネ イヌ ミドリガメ ハムスタ 全身倦怠、食欲低下、発熱、 皮膚に丸い赤み、水ぶく オウム病 頭痛、リンパ節の腫れ、食欲低下、 発病するとほぼ死亡発熱、嘔吐、幻覚、 狂犬病 島インフルエンザ 鳥インフルエンザ 下痢、腹痛、嘔吐 サルモネラ症

2 ほほえみがえし 2007-Spring

答えは次ページに。

エキノコックス症

国際交流の活性化

都市部

日中

観光地

日中

滞在地域

地方の

町や村

夜間

日中

日中

●: 感染する機会が多いので十分に注意

十分に注意

感染する機会は少ないが注意が必要

動物と接触する機会の多い場合には

夜間

日中

森林

原野

発熱

持続する高熱

高熱・周期的

高熱

高熱

高熱

# /感染症を防べ

# の注意

0

0

年の

出国者数は過去第2位

きちんと渡航先の情報を入手しておき 長時間の飛行などによる疲れや 危険なことも多い 近なものになってきました。 すくなることも。 スが抵抗力を下げ、 海外旅行時には、 1 7 5 って日本と同じように行動すると、 ょう。 口万人となり、 できるだけより良い もの。 時差や気温の変化 感染症に 出かける前に、 海外旅行は だからと か ン ト か りや 身

健康状態を保つようにしましょう。また 入国時などに予防接種を要求する国 (地

動物

(特に野生動物) にはむやみに

蚊取り線香を積極的に利用する。

手を出さない

(噛みつかれる危険大)。

場合は受けま 域)があるので、 確かめて必要がある

### 行中 $\dot{O}$ 注意

○ミネラルウォ ○生もの(水、氷、魚介類、肉、卵、野菜、果物 ○虫に刺されない ○水道水、 原因になる場合もあるので注意。 カンなどに入ったものを買う。 乳製品)を絶対に口に. また水道水から作った氷も ーターなどは、 しないこと。 ビンや

ど服装に気をつけ、 いよう、 虫除けスプ 長袖を着るな

海外旅行での開放感で、 足で歩いたり泳いだりしな 流行地でこれらの動物に噛まれたら 出すことなどは絶対にしないこと。 Ш や湖沼では 本

行後 注意

○安全を確認できない ○こまめに手を洗う。手についた病原 ○血液により感染する病気は、 特にトイ 体は目、 注射器を使い回すと簡単に感染する 鼻 後や食事の前は十分に 口などから侵入する 麻薬に手を

とは限りませ 感染していても、 h 熱や下痢など体調が すぐに症状が出る

### 最新情報を 入手しよう!

主な

感染経路

食べ物

ケガ

蚊

動物

沼や湖

その他

注意すべき

病気

● A型肝炎

●腸チフス

●コレラ

●破傷風

●マラリア

●デング熱

●日本脳炎

苗埶

●ウエスト

狂犬病

●鳥インフ

●レプトス

ピラ症

●寄生虫症

その他

ルエンザ

ナイル熱

●赤痢

主な

発生地域

発展途上地域

発展途上地域

発展途上地域

発展途上地域

世界各地

亜熱帯地域

亜熱帯地域

熱帯

アジア

アフリカ

南アメリカ

北アメリカ

世界各地

東南アジア

世界各地

世界各地

●: 最も注意をしなければいけない病気

注意しなければいけない病気

●: 渡航先、活動内容によって

### 海外の感染症に関する 情報提供サイト

国や地域により流行している感染症は異なります。また、感染症 の流行は日々変わっています。海外に行くことが決まったら、渡航 先の地域の最新情報をチェックしておきましょう。

### ○世界各地の感染症発生状況

厚生労働省検疫所(海外渡航者のための感染症情報)ホームページ http://www.forth.go.jp/

### ○感染症別の詳細情報

厚生労働省検疫所 (海外渡航者のための感染症情報)ホームページ> 感染症別情報 http://www.forth.go.jp/ 国立感染症研究所 感染症情報センターホームページ>疾患別情報 http://idsc.nih.go.jp/disease.html

主な症状

下痢

ときに血便

大量の水様

その他

倦怠感

黄疸

激しい腹痛

倦怠感

比較的徐脈

**幅叶** 

下痢による脱水

飲み込みにくい

しゃべりにくい

悪寒

冷汗

目の奥の痛み

筋肉·関節痛、発疹

昏睡

意識障害

頭痛、筋肉痛

悪寒、嘔吐

頭痛、筋肉痛

倦怠感

受傷部位の

痛み

精神的動摇

呼吸器症状

悪寒、頭痛、筋肉痛

腹痛、結膜充血

### ○予防接種に関する情報

厚生労働省検疫所 (海外渡航者のための感染症情報) ホームページ http://www.forth.go.jp/

外務省ホームページ>渡航関連情報>在外公館医務官情報 http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html

●: よくみられる症状

●: ときにみられる症状

●狂犬病…イヌ、ネコ

答え

●ネコひっかき病···ネコ

予防方法

その他

十分火の通った食べ物を食べる。

生水は飲まないようにする。

野生動物との接触を避ける。

夜間外出を控える。虫除けローション

水田地帯など田舎に出かける人は予防

むやみに動物に触らない(イヌだけでな

く、ネコ、アライグマ、キツネ、スカンク、

こうもりなども)。 噛みつかれたら、 す

鳥類との接触を避ける。生きた鳥が売

られている市場や養鶏場に近づかない。

淡水(川や湖)での水浴びを控える。

ぐにワクチンを接種し発症抑制。

手洗い、うがいの励行。

衛生的な食堂での食事。

こまめな手洗い。

※予防接種は、 渡航期間、地域、活動内容により、医師と相談のうえ考慮する。

の使用。長袖・長ズボンの着用。

転倒やケガに注意する。

虫除けローションの利用。

虫除けローションの利用。

長袖・長ズボンの着用。

接種を実施する。

室内での蚊取り線香の使用。

予防接種

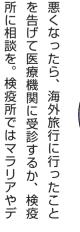
予防薬

(飲み薬)

発生地域では必須

- ●オウム病…オウム ●皮膚糸状菌症…ハムスター

- ●エキノコックス症…キタキツネ
- ※感染源となる動物は代表的なもので、 他の動物からも感染する可能性があります





ング熱などの検査を行うこともできま ○渡航先の医療機関等情報 外務省海外安全ホームページ>感染症関連情報 外務省ホームページ>渡航関連情報>在外公館医務官情報 http://www.anzen.mofa.go.jp/sars/sars.html http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html ほほえみがえし 2007-Spring 3 4 ほほえみがえし 2007-Spring



## で す ?

受けられるので れますの助成が

ので、 に引き続き3年以上住所を有してい とという4つの条件を満たす人に対 断を受けている ④喫煙をしないこ ぜん息患者医療費助成条例」を施行 もらうことになります。 つとなり、 した。健康の回復のための助成です して医療費を助成することになりま しました。①満20歳以上 た人は、「禁煙の誓約書」を提出して 人のぜん息対策として、「川崎市成人 ③医師により気管支ぜん息の診 崎市では、平成19年1月より成 「喫煙しないこと」も条件の1 今までたばこを吸ってい ②川崎市



医療のうち、 成します\*(1割は自己負担です)。 保険医療費の自己負担額の一部を助 市内の病院・診療所 気管支ぜん息にかかる ・薬局で受けた

## ■申請方法

当窓口に「主治医診断報告書」を用意 域保健福祉課、地区健康福祉ステー ション、日吉健康ステーションの担 住所地の区役所保健福祉センター地 しています。これをもって医療機関

明を受けてください に行き、必要な検査を受け、医師の証

○住民票

○主治医診断報告書

○健康保険証

○喫煙者は「禁煙の誓約書」

受けることができます 療証をもって受診することで助成を 窓口に申請してください。申請後、審 査を行い認定された場合は、 右記の4つを準備して、 人宛てに医療証が郵送されます。医 前述の担当 後日、本

お問い合わせ先

差し引き助成。

川崎市健康福祉局環境保健課

※検査、画像診断、在宅医療などの一部の医療や、入院時の 差額ベッド代・食事代、また診断報告書の作成料や検査料 は助成の対象外。またその他の給付がある場合は、その額を

電話 044-200-2487





事の食

主食(ごはん、パン、麺)

事は









ラ 見たくさん ほぶけ \_ 野菜サラダ きゅうりとわかめい 酢の物 = **7**= **2**>9 = **1** 約豆

バーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚

牛乳·乳製品

主菜(魚魚魚魚)

5~ 引菜 (野菜、きのこ、 いも、海藻料理) 対象が 野菜料理5 皿程度

みかん1個 りんご半分 かき1個 ※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

●1日の適量を知っておきましょう(1日の摂取の目安)									
対象者	6~9歳の子ども 身体活動量の低い(高齢者を含む)女性			ほとんどの女性 身体活動量の低い (高齢者 を含む)男性			12歳以上のほとんどの男性		
エネルギー kcal	1600	1800	2000		2200	2400	2600	2800	
主食	4~5つ			5~7つ			7~	7~8つ	
副菜	5~6つ						6~	6~7つ	
主菜	3~4つ			3~5つ			4~	4~6つ	
牛乳・乳製品	25						2~3つ		
果物	20						2~3つ		

※個人の活動量に あわせて、量を加減してバランスの良い食事にしましょう。

おしえて、

せ

んせ

41

6

&

遅刻が続いています。どうしたら起きられますか?やっと慣れてきたかと思ったら、朝どうしても起きる新しい職場に変わり、一生懸命がんばってきました。 朝どうしても起きられず、

しょう。 ぼんやりしたりと、ON 分の趣味に没頭したり、 おいしいものを食べ、リラックスしてベッドに入りま きれば週に1日でも早めに帰宅し、 緊張が持続し、ストレスがたまっているものです。で た積極的な気持ちになると同時に、考えている以上に い環境に入ると、「やる気」「がんばり」とい また休日には、 あるいは、1 友人や家族と過ごしたり、自 OFFを切り替えて時間を ゆっくり湯船に入り、 日何もしないで

もしかしたら心がない…」場合は、 族など周囲の人が「いつもと違う」と感じたら、 早めに受診し対応することが回復の鍵となります。 かけて話をじっくり聴いてあげてください。 た心の疲れは、 それでも「朝、 かしたら心が疲れすぎているのかもしれませ 本人はなかなか気づきにくいもの。 かかりつけ医に相談してみましょう。 気分が重い、 体がだるくて起きられ 心の疲れ h

を

生することも考えられます。

んなときこそ、

迅速で確実な情

が出現し

新種のウイ

ルスが発

気象が続くと動物の体にも異常

今年の冬は暖冬で

異常

家ま

なって出かけましょう。 と調べ 2例の狂犬病の感染が36年ぶり た昨年は、海外で犬に噛まれた 冬はノロウイルスが流行し、 い感染症を特集しました。この に国内で発生しています。海外 今号は、 未だに油断のできな 現地の情報をきち 分な予防対策をおこ ま

6 ほほえみがえし 2007-Spring

### 健康又 ポ イン

# 食事内容をチェッ ク! ドを活用して

た「副菜」、 バランスよく、 はんなどの 事バランスガイド」です。これは、 して「牛乳・乳製品」「果物」などを …。そんな人に知ってほしいのが、「食 れくらい」食べたらいいかわからない 健康に気をつけたいけど「何を」「ど 肉や魚などの「主菜」、そ 「主食」、野菜を中心とし 自分にあった量をとる

菜の小鉢は1つと数えます。 例えば、ごはん中盛り1杯は15つ、野 れは実際に食べる量を目安としていて という新しい単位を使っています。こ するために、カロリー表示でなく、「つ」 ガイドでは、食べる量をわかりやすく をあらわしたものです。 と、「コマ」が偏らずうまく回ること 食事バランス つまり、

にしましょう。想の食事になるよう す。まずは、1 ることができるので 食事と理想的な食事 実際に今食べている きるだけ望ましい理 をチェックして、 2つと今の食事内容 とを簡単に比べてみ く で

ほほえみがえし 2007-Spring 5