

令和元年台風 19 号における感染予防 被災地・避難所で生活されている皆様へ 停電や断水が続く家屋で生活されている皆様へ 被災地で瓦礫の撤去や復旧復興作業を行う皆様へ

2019 年 10 月 16 日

被災地・避難所での生活が長期化すると、様々な感染症が発生しやすくなります。また、瓦礫の撤去や復旧復興作業において、注意が必要な感染症もあります。ここでは、個人でできる感染症の予防を中心にお伝えします。

被災地・避難所で生活する際の感染予防

〈食事と衛生食事と下痢、嘔吐〉



食品が適切に保存されていないと、細菌等で汚染された食べ物で腹痛、下痢、嘔吐、発熱などを起こします。暑いところに放置された食事(おにぎり、おかず)や、中まで火がよく通っていない肉などを食べることは控えましょう。また食事の前には必ず石鹸と流水で手を洗いましょう。擦り込み式のアルコール手指消毒薬がある場合には、使用しましょう。

〈トイレと感染症〉



急性胃腸炎や食中毒などで、嘔吐や下痢などがあると、手や共用タオルの汚染を介して、他の人に感染することがあります。トイレで用を足した後は必ず流水と石鹸で手を洗いましょう。擦り込みのアルコール手指消毒薬がある場合には、使用しましょう。また、タオルの貸し借りは避けましょう。

〈風邪・感冒・インフルエンザ〉



避難所で人が沢山いる状態が長く続くと、いわゆる風邪(気道感染症)が被災地の人々に広がっていくことがあります。また、一部の地域では、例年より早くインフルエンザが発生しています。咳などがある時には咳エチケット(くしゃみや咳の症状がある時はマスクをする、とっさのくしゃみの時はティッシュや肘の内側で口と鼻を覆う、鼻水や痰が手に付いた時は手を洗う)をしましょう。咳、鼻水、高熱、だるさ、筋肉痛など、インフルエンザが疑われる症状があるときは早めに医療機関に相談しましょう。

<ワクチンの接種>



被災地、避難所などで起きる感染症、人が多いところで蔓延する感染症にはワクチンで予防できる感染症があります(麻疹、風疹、水痘、おたふくかぜ、百日咳、インフルエンザなど)。避難所生活が長期化する場合や、地域や避難所でこのような感染症が発生した場合には、定期予防接種や今年のインフルエンザワクチンが未接種の人は、医療機関に問い合わせの上で予防接種を受けましょう。昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で風疹の抗体価が低い人は、定期接種として麻しん風しん混合ワクチンの接種が可能です。詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください(リンクは参考文献をご覧ください)。

<気温の変化・ストレス・熱中症>

感染症以外にも、気温の変化や身体的なストレスで体調を崩すことがあります。季節の変わり目で気温の変化が大きくなっています。気温の上昇に伴う熱中症や、気温の低下に伴う体調不良に気をつけましょう。熱中症は、屋外だけでなく屋内でも起きます。こまめに水分と適度な塩分を補給し、適宜、涼しい場所で休む、保温に務めるなどしましょう。めまいや顔のほてり、頭痛、筋肉のけいれん、だるさ、大量に汗をかく、発熱などの症状があるときは早めに医療機関へ相談しましょう。

停電や断水が続く家屋で生活する際の感染予防

<食事と衛生食事と下痢、嘔吐>



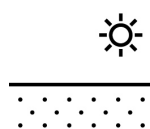
食品が適切に保存されていないと、細菌等で汚染された食べ物で腹痛、下痢、嘔吐、発熱などを起こします。また、停電により冷蔵庫の冷蔵・冷凍状態が維持できていなかった場合は、保存中の食品が原因となることがあります。暑いところに放置された食事(おにぎり、おかず)や、冷蔵が維持できなかった要冷蔵・要冷凍の食べ物、中まで火がよく通っていない肉などを食べることは控えましょう。清潔な水が得られる場合には、食事の前に必ず石鹸と流水で手を洗いましょう。擦り込み式のアルコール手指消毒薬がある場合には、使用しましょう。

<トイレと感染症>



急性胃腸炎や食中毒などで、嘔吐や下痢などがあると、手や共用タオルの汚染を介して、他の人に感染することがあります。清潔な水が得られる場合には、トイレで用を足した後は必ず流水と石鹸で手を洗いましょう。擦り込みのアルコール手指消毒薬がある場合には、使用しましょう。また、タオルの貸し借りは避けましょう。

<気温の変化・ストレス・熱中症>



感染症以外にも、気温の変化や身体的なストレスで体調を崩すことがあります。季節の変わり目で気温の変化が大きくなっています。気温の上昇に伴う熱中症や、気温の低下に伴う体調不良に気をつけましょう。こまめに水分と適度な塩分を補給し、適宜、涼しい場所で休む、保温に務めるなどしましょう。めまいや顔のほてり、頭痛、筋肉のけいれん、だるさ、大量に汗をかく、発熱などの症状があるときは早めに医療機関へ相談しましょう。

瓦礫の撤去、復旧復興作業における感染予防

瓦礫の撤去などの作業の際には、熱中症対策や食中毒予防はもちろんですが、以下のような感染症に対する注意が必要です。

<傷と感染症>



被災地では、がれきの撤去などで手や足に傷を負うことがありますので、作業の際には、丈夫な靴や手袋で予防しましょう。傷があるときは流水できれいに洗いましょう。また傷口が膿んだ時、赤く腫れて熱感や痛みがある時は、皮膚の深いところまで感染が及んでしまう蜂窩織炎（ほうかしきえん）の可能性もあるので、医療機関へ相談しましょう。破傷風も、傷の汚染から破傷風菌が感染して起きます。症状は、口が開けにくくなる、顔・首・全身の筋肉の硬直、痙攣発作などです。ワクチンで予防できますが、約10年で効果は切れてしまいます。けがをする可能性がある作業に従事する場合は、事前のワクチン接種をお勧めします。けがをした時に接種することも可能です。

<土壌や環境水への接触と感染症>



土壌や環境水を吸い込むと、環境中のレジオネラ菌に感染し、レジオネラ症になることがあります。症状は、発熱、倦怠感、から咳、息苦しさ、意識障害などです。治療には抗菌薬が必要です。感染から発病までの日数は2~10日ですので、被災時に土壌や環境水を吸い込んでから、10日以内に症状がでた場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。また、土木作業などで巻き上がった土埃（ぼこり）や環境水を吸い込むことでも感染します。作業の際には、防じんマスクを着用しましょう。

露出した皮膚が土壌や環境水に接触すると、レプトスピラ菌に感染し、レプトスピラ症にかかることがあります。症状は、発熱、頭痛、筋肉痛などですが、重症化すると、黄疸、腎臓の障害、出血、意識障害などが起こります。レプトスピラ菌は主にネズミ類が感染し、尿と共に菌が排出されることで、土壌や環境水が汚染されて増殖します。犬、イノシシ、シカ、牛などの様々な哺乳動物も感染します。屋外での作業の際には、長靴やゴム手袋などを着用しましょう。

<ダニと感染症>



日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群（SFTS）は、西日本で発生の多い、マダニに刺されて起こる感染症です。日本紅斑熱の症状は、発熱、頭痛、倦怠感、発疹などです。SFTSの症状は、発熱、消化器症状（悪心嘔吐、腹痛、下痢）、頭痛、筋肉痛、意識障害、出血症状などです。マダニは初夏~秋にかけて多く見られ、イノシシなどの野生動物が出没する環境、民家の裏庭、畑、あぜ道などに多く生息します。屋外の作業の際には、皮膚の露出面を少なくする、虫よけスプレーを用いるなどし、マダニに刺されないようにしましょう。もし刺されてしまったら、無理に取り除こうとするとマダニの頭部が皮膚に残ることがありますので、できるだけ医療機関で取り除いてもらいましょう。

ツツガムシ病は、ダニの一種であるツツガムシに刺されて起こる感染症です。秋はツツガムシ病が発生しやすい季節です。症状は倦怠感、頭痛を伴う高熱に始まり、続いて現れる発疹、ツツガムシに刺咬された痕で1cmほどの潰瘍あるいはかさぶた状態の刺し口が特徴です。屋外の作業の際には、皮膚の露出面を少なくする、虫よけスプレーを用いるなどし、刺されないようにしましょう。また、作業後にはシャワーや入浴で、できるだけ体についたツツガムシを洗い流すとよいでしょう。

屋外での作業後、発熱と発疹などの症状が出た場合には、医療機関へ相談しましょう。

<蚊と感染症>



日本脳炎は、日本脳炎ウイルスを持った蚊に刺されることで起きる感染症です。症状は、発熱、頭痛、悪心嘔吐、めまい、意識障害、麻痺、痙攣などです。日本脳炎ウイルスは、豚やイノシシなどにも感染します。蚊は、感染した動物を吸血することで日本脳炎ウイルスに感染し、さらに感染していない動物や人を刺すことで感染させます。日本脳炎ウイルスをうつす蚊（コガタアカイエカ）は日没から夜に活発に活動します。日没から夜は特に肌の露出を少なくしたり、虫除けスプレーを使って蚊に刺されないようにしましょう。ワクチンで予防できますが、接種から10年を経過すると効果が落ちていることがあります。

被災地へ支援に行く皆様へ



被災地に向かう際には、感染症を持ち込まない、またご自身が感染しないため、以下の点に注意し感染予防にご留意下さい。

○体調が悪い場合には無理をしない。

特に、発熱、咳、発疹、下痢などの感染症が疑われる症状がある時には、体調を整えてから現地に向かう。

○必要に応じワクチンを接種しておく

- ・ 麻しん：2回の麻しん含有ワクチン接種が終了していない場合は、麻しん風しん混合ワクチンを推奨します。
- ・ 風しん：2019年は風しんが全国的に流行しています。風しん含有ワクチン接種が終了していない場合は、麻しん風しん混合ワクチンを推奨します。
- ・ 破傷風：45歳以上の方は、破傷風に対する免疫を持っていないことが多いですので、創傷を負う可能性が予想される時には、事前に破傷風トキソイドを推奨します。

一般社団法人日本環境感染学会理事長 吉田正樹
同リスクコミュニケーション委員会

参考文献

日本環境感染学会

秋田県大雨による災害における感染症予防について（2017年7月28日）
http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content_id=200

平成30年7月豪雨における感染症予防について（2018年7月10日）
http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content_id=237

令和元年8月の前線に伴う大雨における感染症予防について（2019年9月3日）
http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content_id=298

令和元年台風15号における感染症予防について（2019年9月24日）
http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content_id=303

国立感染症研究所

破傷風とは

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansenohanashi/466-tetanis-info.html>

レジオネラ症とは

<http://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ra/legionella/392-encyclopedia/530-legionella.html>

レプトスピラ症とは

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansenohanashi/531-leptospirosis.html>

マダニ対策今できること

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/sfts/2287-ent/3964-madanitaisaku.html>

日本紅斑熱とは

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansenohanashi/448-jsf-intro.html>

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/sfts/3143-sfts.html>

ツツガムシ病とは

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansenohanashi/436-tsutsugamushi.html>

日本脳炎とは

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansenohanashi/449-je-intro.html>

被災地・避難所でボランティアを計画されている皆様の感染症予防について
<http://idsc.nih.go.jp/earthquake2011/IDSC/20110317volunteer.html>

厚生労働省

風疹の追加的対策について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/rubella/index_00001.html

内閣府

災害情報

<http://www.bousai.go.jp/updates/>

気象庁

気象警報・注意報

<https://www.jma.go.jp/jp/warn/>

国土交通省

災害・防災情報

<http://www.mlit.go.jp/saigai/index.html>

総務省消防庁

災害情報

<https://www.fdma.go.jp/disaster/info/>