



RAKUWA
lecture of health

らくわ健康教室

2016年4月27日



第2回 感染雑学王

～ あなたも納得！ 感染対策の不思議な事 ～

洛和会丸太町病院 看護部長室 主任
感染管理認定看護師

いのうえ みちと
井上 通人

第2回 感染雑学王 ～ あなたも納得！ 感染対策の不思議な事 ～

感染雑学王クイズ

本日は、クイズ形式で、感染について学んでいただきます。私が日々不思議に思うことを以下の10問にまとめましたので、○×で答えてください。そのあとで、各問いの答えと解説をします。

第2回 感染雑学王

	問 題	回 答
第1問	マスクは、鼻が出ていても、装着していれば感染を予防できる。	
第2問	うがいは世界中で実施されている共通の感染対策である。	
第3問	普段のうがいは、水道水よりイソジンの方が良い。	
第4問	風邪で抗生物質を処方してくれる医者、良い医者だ。	
第5問	熱が無くなれば抗生物質は飲まなくても良い。	
第6問	インフルエンザは、同じ部屋にいただけで感染する。	
第7問	インフルエンザは、インフルエンザの薬を飲まないと治らない。	
第8問	自分がワクチン接種することで他の人が助かることがある。	
第9問	日本で結核と診断される人は一日に数名程度である。	
第10問	海外で野生動物に駆け寄り寄っていくのは日本人だけである。	

正解を解説します

第1問

マスクは、鼻が出ていても、装着していれば感染を予防できる。

答え



インフルエンザを含む多くのウイルス性疾患は、咳やくしゃみの唾液や鼻水の中にいるウイルスが、直接または手などを介して、鼻やのどの粘膜に付着することで感染しますので、鼻の粘膜を守る事が大切です。マスクから鼻が出ていたら、マスクをしていないのと同じくらい無防備な状況であるといえます。

第2問

うがいは世界中で実施されている共通の感染対策である。

答え



なぜかといえば、海外では、安全な水道水は非常に珍しいからです。逆に、飲料水から、コレラや赤痢、腸チフス、ポリオ、ウイルス下痢症、A型肝炎などの感染症がうつることが報告されています。厚生労働省が海外渡航者向けに出している情報でも、生水や氷を避けることや、小まめな手洗い、サラダや生野菜を避けることが勧められています。

しかし日本では、水道水の安全は保障されているため、私たちは普段病院で、皆さまにうがいを勧めています。海外の論文にはうがいの効果が書かれていないため比較ができませんが、日本の文献には、うがいを実施することで風邪をひきにくくなったとする報告があります。うがいをする人は、喉の様子を常に気にしている人が多いとも考えられ、のどの調子が悪いと早めに対策をとる人が多いためとも考えられます。



第3問

普段のうがいは、水道水よりイソジンの方が良い。

答え



風邪の発生とうがいの関係を調べた研究によれば、うがいをしない人と比べた場合、水道水でうがいをした人には一定の予防効果が認められましたが、イソジンでうがいをした人には予防効果が確認できませんでした。イソジンは生体に使用できるすぐれた消毒薬として治療現場で使用されていますが、長期に何回も使用すると、逆に、治癒過程に障害を与えるらしいことが明らかになってきました。

では、そのほかの飲料でうがいをした際の予防効果はどうでしょう？



緑茶が良いのか、食塩水が良いのか 水道水が良いのか

福岡市の145の幼稚園・保育園の19595人の2～6歳の園児が対象となりました。それぞれにつき20日間、「発熱」、「病気による欠席」の有無とうがいの状態について調査されました。

発熱		病気による欠席	
うがいをしない	100%	うがいをしない	100%
水道水	30%減少	水道水	6%減少
食塩水	50%減少	食塩水	12%増加
緑茶	68%減少	緑茶	12%増加
スポーツ飲料	54%減少	スポーツ飲料	2%減少

静岡県立浜松医科大学健康社会医学講座野田龍也助教の研究

緑茶と紅茶には、ほぼ同じ効果があると考えられています。

第4問

風邪で抗生物質を処方してくれる医者は、良い医者だ。

答え



風邪は、薬を飲んでも飲まなくても、人間の免疫力により一定期間がたてば治ります。すぐに抗生物質の処方にかかることは、良くありません。

ただし、きちんと検査して、必要に応じて抗生物質を処方してくれる場合は、良い医者です。その場合は、次のような疑問が出てきます。

第5問

熱が無くなれば抗生物質は飲まなくても良い。

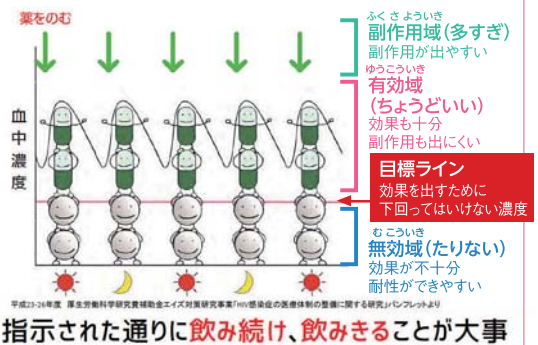
答え



薬が効力を正しく発揮するためには、指示されたとおりに飲み続けることで、血液の中の薬の濃度(血中濃度)を一定の範囲に保っておくことが必要です。血中濃度が高すぎれば副作用が出やすく、逆に低すぎれば効果が不十分で、薬に耐性ができやすくなる恐れがあります。熱が下がったからといって、勝手に薬をやめると、死滅を免れた菌やウイルスが“学習”して、耐性をもつ危険性があります。

その結果、薬が効かない菌が増えるのです。わが国では、すでに社会問題となっています。

お薬をきちんと飲むってどういう事?



政府は“薬の効かない菌対策”について、2016年4月、初の行動計画(薬剤耐性対策アクションプラン)を策定しました。その中で、主な国民啓発事項として「かぜ症候群の多くは抗菌薬は有効でない」と明記されています。厚生労働省のホームページにも「今後、適切な薬剤を必要な場合に限り、適切な量と期間、使用することを徹底するための国民運動を展開する」と書かれています。今後、やすやすとお薬を出してもらえなくなることが予想されます。

第6問

インフルエンザは、同じ部屋に
いるだけで感染する。

答え



咳やくしゃみにより飛び出した唾や鼻水は、1.5～2m程度は飛沫します。マスクを着用することで、飛沫は抑えられます。そのため、同じ部屋でも、2m程度の距離を取り、手洗いを通常通りに実施していれば、感染を防ぐことができます。

第7問

インフルエンザは、インフルエンザの薬を飲まないと治らない。

答え



薬を飲んでも、飲まなくても、一定期間がたてば治ります。ただし、患者さまの体力や家庭状況など、個別の事情もありますので、主治医と相談してください。お薬にはメリットとデメリットがあることを忘れずに。

第8問

自分がワクチン接種することで他の人が助かることがある。

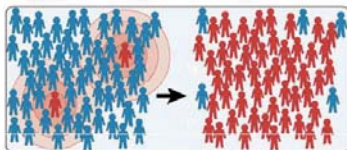
答え



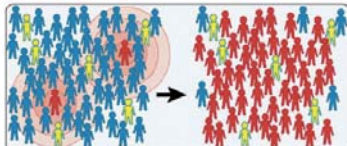
ワクチンには、大切な目的が3つあります。第1は「自分がかからないために」、第2は「もしかかっても、症状が軽く済むように」、第3は、「周りの人にうつさないために」です。第1と第2は自分のためですが、第3は自分のまわりの大切な人たちを守るという目的です。集団感染を起こさないためには、多くの人がワクチンを打って予防することが大切です。



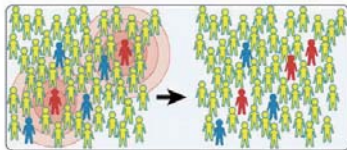
ワクチン未接種で 感染もしない人 ワクチン接種済みで 感染しない人 ワクチン未接種で 感染している人



集団の中で感染者が発生すると右側のように青い人のほとんどが赤い人に変化し、流行が起きます。



ワクチン接種済の人が少ない状態では、ワクチン接種を受けた人には感染は起きませんが、流行は防ぐことはできません。



ワクチン接種済の人が多数いると例え集団の中に感染が持ち込まれても、大規模な流行を防ぐことができます。

第9問

日本で結核と診断される人は1日に数人程度である。

答え



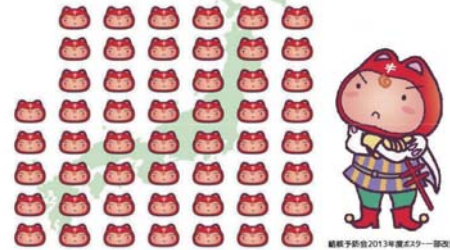
日本における死因別に見た死亡率の年次推移を見ると、かつて死亡原因の第1位だった結核は、戦後、特効薬の出現で死亡率を大きく減らしました。現在は、がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患が4大死因を占めています。それでも、結核による死亡者は、今も年間2,000人ほど発生しているのです。

1年間に19,615名が結核と診断される

※平成26年結核登録者情報調査年報集計結果より

京都市では321人の方が新たに結核と診断

1日 53人



結核予防会2013年調査より一部改変

世界レベルでは、今も結核は、エイズ、マラリアと並ぶ世界3大感染症です。治療さえすれば助かる病気ですので、定期的な健診が大切です。

第10問

海外で野生動物に駆け寄っているのは日本人だけである。

答え



動物のもつ病気が人間にも感染する「人獣共通感染症」には、狂犬病やエボラ出血熱、鳥インフルエンザ、中東呼吸器症候群(MERS)、ツツガムシ病、オウム病など、多くの病気があります。厚生労働省のホームページにも、海外で病気にならないための注意として「動物に近づくな!」と書かれています。なかでも狂犬病は、「症状が出たら助からないという点で、もっとも心配しなければならない病気です。狂犬病のない国は一部の島国のみです。動物にかまれたり引っかけた場合は、直ちに地元の医療機関にかかり、ワクチンを受けてください」と呼びかけられています。

世界各地の狂犬病媒介動物



日本、厚生労働省、感染症情報、狂犬病、「世界各地の狂犬病媒介動物」より
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou10/ (最終閲覧日2016年9月5日)

結果はどうでしたか? 全問正解の方は、「第2回感染雑学王」に認定します。

