



[執筆者]
堀 成美
ほりなるみ

国立国際医療研究センター 特任研究員
神奈川県立看護短期大学卒業、
2009年国立感染症研究所実地疫学専門家コース (FETP)
修了。同年聖路加国際大学助教、2013年より国際医療研
究センター感染症対策専門職、2015年より国際診療部医
療コーディネーター併任。2018年8月より現職。

事例から学ぶ /



感染症対策

第4回 「休み」で減る・増える感染症

今年のゴールデンウィークは大型連休になるとウキウキしている人が周囲で増えていますが、そのウキウキがドキドキにならないために「休み」と感染症の話題を紹介します。



まず「減る」話から。

学校を休みにすることで、感染症の流行のスピードを遅らせたり止めたりできることがあります。インフルエンザや麻疹の流行で学級閉鎖や学校閉鎖をするのは、この理由からです。直接のコンタクトを減らすためですね。この場合、「やった！ 休みだ！」とあちこち出かけてしまわないように、皆に理解してもらう必要があります。

以前、高校や大学で麻疹が大流行した時に、休校を自由時間と誤解してバイトや旅行に出かけた人たちが、先々でウイルスを広げてしまったことがありました。

麻疹の場合、基本の「2回接種

が終わっている人は登校OKで、未接種あるいは1回しかしていない人たちには自宅待機してもらう方法もあります。これを「逆隔離」といいます。ワクチン接種をしていない人たちこそが、感染したり重症化するリスクが高いからです。

しかし、流行が終わるまで子どもの休みに付き添って保護者も休まなければならないか、そのため収入が減ってしまうといった問題も生じます。同じ休むにしても、せっかくですから楽しい計画で休暇を使いたいですね。



次に「増える」話を2つ紹介します。

一つ目は、海外から持ち込まれる「輸入感染症」です。旅行は楽しい「非日常」。普段なら「そんな危険な行動とりませんよ」と思う人でも、リスクに近寄ってしまうことも。旅行先でナマモノ（生野菜やカットフルーツを含む）を

食べ、吐き気や下痢に苦しみながら空港から病院に直行する人たちの中には、「せっかくだから珍しいものも食べたかった」「現地の人が親切ですすめてくれたので断れなかった」という人や、「暑かったのでつい氷入りのジュースを飲んでしまった」人がいます。

「休みで増える」の二つ目は、「性感染症」です。春休み・夏休み・連休のデートや旅行では、いつもと違うテンションになりやすく、また今のシーズンだと、入学後の歓迎会や交流イベントでは、お酒の影響でいつものような判断ができなくなってしまうことがあります。どんな状況でも予防は忘れずに!!

「非日常」×「ハイテンション」ではリスクがさらに高まります。旅行や留学などで短期長期に海外に滞在した人を対象とした調査では、現地で（特定パートナー以外の人と）SEXをしたことがある人の半数以上が「予定外」と回答しています。予定をしていませんから、そもそも備えができていません。せっかく世界一の品質を誇る本邦のコンドームも手元になくて病気にもなり、残念な結果になる人たちがいます。

「休み」の時こそ、いつもと違う状況やテンションに負けない感染予防策を練りましょう。

海外旅行で感染症にならないために「食べ物編」

- 火が通った物以外は食べない
- ペットボトル入り以外の水は飲まない
- 生野菜やカットフルーツも注意

● 感染の危険のある主な病気
旅行者下痢症
 (カンピロバクター、サルモネラ菌、赤痢菌、病原性大腸菌)
A型肝炎、腸チフスなど

