

感染予防お役立ちメモ

手洗い

感染予防は手洗いに始まって手洗いに終わる！！

感染の可能性のあるものをさわった後や食事の前などは必ず手を洗います。

まずは流水で

消毒より、水でしっかり洗い流します。

石けんを付けて指の間、指先などもしっかり洗いましょう。

洗い残ししやすいところ



水が使えないところでは・・・

できれば水洗いがよいですが、どうしてもできないところでは市販の消毒剤（アルコールなどを含む）を使いましょう。ワンプッシュ手のひらに取り、まんべんなく乾くまで手によくすり込むように使います。（すべての病原体に効果がある訳ではありません。できるだけ流水で手洗いしましょう）

日ごろから気をつけること

感染予防はみんなで！

小さな赤ちゃんや妊婦さんがいる家庭では、家庭にウイルスなどを持ち込まないことが大切です。

家族が予防対策や予防接種をし、感染症を防ぎましょう。

予防接種で免疫を

可能なものは予防接種で免疫をつけましょう。

妊娠中は接種できないものもあります。

妊娠前にできるものは接種することを主治医と相談してください。

埼玉県保健医療部 健康長寿課

妊婦さん気をつけて！



妊娠中、特に気をつけたい

感染症があります。

何らかの微生物（細菌・ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染することを「母子感染」といいます。

母子感染には3つの感染の仕方があります。

ー 赤ちゃんがお母さんのお腹の中で感染する

「胎内感染」〈風しん、トキソプラズマ、サイトメガロウイルス、ウイルス性肝炎など〉

ー 分娩中に赤ちゃんが産道を通るときに感染する

「産道感染」〈B群溶血性連鎖球菌症（GBS）、性器クラミジアなど〉

ー お母さんの母乳を通して感染する

「母乳感染」〈HTLV-1、ウイルス性肝炎など〉

感染症はよく知ることによって防げるものです。
正しく知って予防しましょう！

（次のページでは主に胎内感染の感染症について、
予防法をお知らせします。）

妊婦が注意する主な感染症

風しん

風しんは患者からの咳やくしゃみ、身近での会話（しぶきによる感染）などで感染します。

胎児に感染が及ぶと、耳や眼や脳や心臓に障害が生じる恐れがあります。

妊娠初期に検査で抗体価の低かった人は、以下のことに気を付けてください。

- ・風しんが流行している時期は、出来るだけ人混みに出ないようにしましょう。
- ・外出時はマスクを着け、外出後は手洗いを充分行いましょう。
- ・夫や同居している家族の方は、抗体価の検査を行い、低い場合は予防接種をしましょう。
- ・主治医と相談し、出産後は早期にワクチンを接種しましょう。

サイトメガロウイルス感染症

・7割くらいの方は子どもの頃に感染し、特に病気を起こすことはない、どこにでもあるウイルスです。

・注意しなければならないのは、妊娠中に初めて感染する場合です。

- ・妊娠中に感染すると胎児にも感染が及び、耳や脳などに障害が生じる恐れがあります。
- ・非常に多くの子どもの唾液や尿にウイルスが存在します。妊娠中、子どもの唾液や尿に触れる時（よだれを拭く、おむつを替えるなど）には、その後よく手洗いをしましょう。
- ・子どもと食器や歯ブラシを共有したり、子どもの食べ残しを食べたりすることは避けましょう。
- ・咳やくしゃみなどしぶきによる感染では起こりませんので、側にいるだけで感染することはありません。

トキソプラズマ症

・トキソプラズマ症は、自然界の動物の多くにみられる原虫による感染症で、成人の20～30%が感染しているといわれています。

・トキソプラズマ原虫は感染している動物の肉を食べたり、猫の糞や糞に汚染された土壌に触れた手を介して感染します。

・健康な人が感染しても、通常症状は起こらないか軽い病気で済みますが、胎児に感染が及ぶと眼や脳などに障害が生じる恐れがあります。

- ・妊娠中、火の通りが不十分な肉は食べないようにしましょう。肉を扱った後の台所用品はよく洗いましょう。
- ・猫の排泄物を扱う時や庭仕事・畑仕事をする時には、手袋を付け、終わったら流水で充分手洗いをしましょう。