

## はじめに

感染症と聞いて何を思い浮かべますか？

流行が発生すると、マスクも大きく取り上げますので、感染症は「怖いもの」と受け取りがちではないでしょうか？しかし、ただ単に「怖い」「恐ろしい」と考えるのではなく、『正しく怖がること』が大切です。

今回は、感染症全般について基本的なことをお話しします。そして、予防対策の最も基本的なことは、とても簡単に誰もが知っていることをしっかり実行することだと理解して頂きたいと思います。



## あなたの悩み 何でもお待ちしております

### [キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスセンターゾーン

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(旧健康科学センター) 092-583-7685

キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモソ2階) 092-553-4581



### 学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる？
12. これから海外留学へ行く人たちへ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世  
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

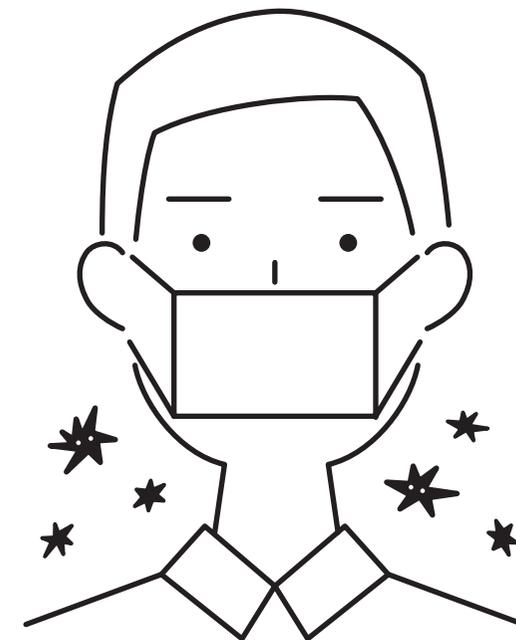
学生のための



セルフケア

こころとからだの健康編 12

## 感染症について



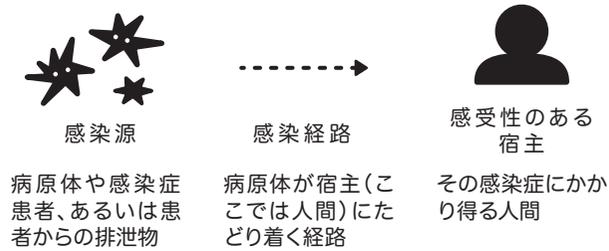
本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

# 感染症はなぜ起こる？

原因を知り、それを予防する手段が判れば感染症にかかるリスクを低減することができます。感染症は、病原体が「感染」することによって「発症」しますが、病原体が感染するためには3つの不可欠な要素があります。



上記の三つが揃ったときに初めて、感染が成立し、感染された宿主と病原体との力関係により発症にいたります。従って感染しているけれども、発症はしていないという人も出てくることになります。これを不顕性感染といいます。不顕性感染者は、しばしばキャリア(保菌者)となり、病原体を排泄し感染源となる可能性が高いため、防疫上問題となります。

# 感染症の多様性

感染症は引き起こす病原体によって症状や症状の出方が異なり、同じ病原体に感染していても、違う形で症状が出ることもあります。上記のように、宿主と病原体の力関係も影響します。感染して、症状が出てくるまでを潜伏期と呼びますが、この時期から感染性を持つ(他人にうつせる)病原体もあり、症状が出ている時期と感染性を持つ時期は、必ずしも一致していません。

原因となる病原体の多様性、宿主の年齢・健康状態の要因、同じ病原体でも違う症状が出るなど、感染症には数多くの修飾因子があるため、ありとあらゆる場合に確実に有効な予防策ということはありません。臨機応変に対策を立てて予防する必要があります。

しかし、予防策の最も根本的な部分はどのような感染症においても十分に機能します。

我々が行うべき予防策は、そのような根本的な対策にあります。

# 感染症の予防のためには

## 1. 感染源対策

病原体そのものの根絶などは、個人で出来ることではありませんし、検疫なども個人で出来ることではありません。感染源対策として出来ることは、自分が患者となった時に出来ることに限られます。自分から、他の人に感染症を広めない行動をする事が最も大切なことです。インフルエンザなどにかかったら公欠扱いですので、大学に出てこない。マスクをして咳エチケットを守るといったことです。

## 2. 感染経路対策

感染経路を絶つことが、私たちに出来る最大の予防手段です。かぜやインフルエンザなどは、飛沫感染、接触感染がその経路になります。手洗いを行うことなど衛生的な習慣を実行することが最も重要です。また、マスクを付ける場合に、付けたり外したりすることは、汚染された場所に触れることになりしますので、そのようなことを行わないことも重要です。

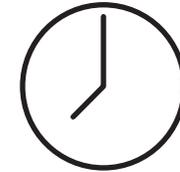
接触感染	媒介動物感染
飛沫感染	血液感染
空気感染(飛沫核、塵埃)	垂直感染(経胎盤、経産道、母乳)
経口感染	

## 3. 感受性者対策

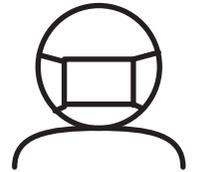
この最も有効な手段は、ワクチン摂取ですが、ワクチンの製造も接種も個人で出来ることではありません。また、ワクチンがない感染症もあります。感受性があっても、普段から規則正しい生活を行い、十分な休養と栄養をとり、感染症が流行しているときには、人混みの多いところを避けることで感染するリスクを減らすことができます。

# 感染症を予防するには

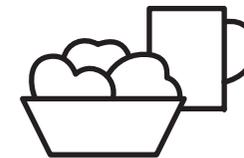
誰もが知っているごくごく当たり前のことを、しっかりと実行して頂くことが何よりも大切です。感染症ごとに様々な特徴があり、それぞれに応じた個別の対応が必要なこともあります。根本的な部分は以下の点に限られます。



規則正しい生活習慣



咳エチケット  
(感染者が行うべきこと)



十分な休養と栄養



人混みへの  
不要不急の外出を避ける  
(流行時)



手洗い・うがい  
(外出後・食事前)



利用可能であれば  
ワクチン接種

これらのことに気をつけて、感染症に罹らないように生活をしましょう。