



衛生委員会資料

寒暖差が激しい季節になりました。ちょうど秋から冬にかけて流行する感染症は沢山ありますが、その中でも最近流行している「マイコプラズマ肺炎」について詳しくご紹介します。予防と対策を心がけて、この冬を過ごしましょう。

マイコプラズマ肺炎について知ろう

マイコプラズマ肺炎ってどんな病気？

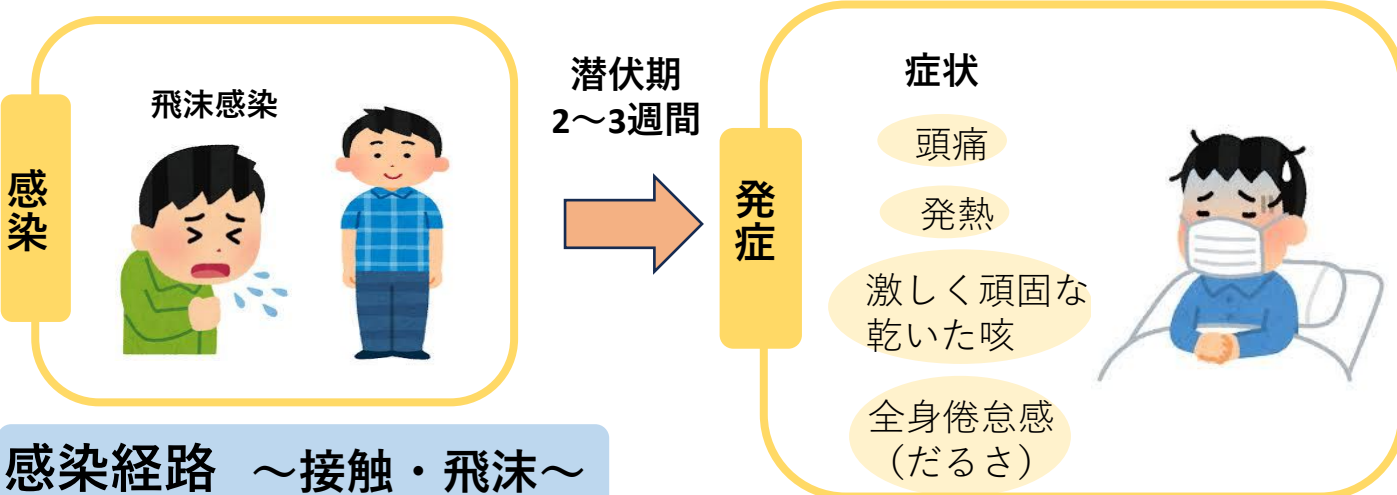
若年者（5～25歳）に多く、頑固な乾いた咳を伴う感染症

マイコプラズマ肺炎は細菌とウイルスの中間の性質をもつマイコプラズマによる**呼吸器の感染症**です。マイコプラズマ自己増殖する生物の中で最も小さく、他の細菌と違って、細胞壁をもちません。

また、**小児や若者**の間で多く感染することも特徴の一つです。基本的に**秋から冬に流行**します。

症状

マイコプラズマの飛沫感染から2～3週間後、**発熱や頭痛、全身倦怠感（だるさ）**などが現れ、**激しく頑固な乾いた咳**が現れます。マイコプラズマ肺炎に感染した人は、多くの場合は気管支炎で済み軽い症状が続きますが、合併症（5～10%未満の方で、中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎）を伴うことがあり、まれに重症化することがあります。



感染経路 ～接触・飛沫～

感染した人のせきのしぶき（飛沫）を吸い込んだり（飛沫感染）、**感染者と接触したりすること（接触感染）**により感染すると言われています。濃厚な接触が必要とされており、地域での感染拡大の速度は遅いです。集団の拡大は、通常閉鎖集団で多いとされており、学校の短時間での接触の場合は、感染の可能性は低いです。友人間の**濃厚な接触**によるものが重要とされています。家庭のほか、学校などの施設内でも感染の伝播がみられます。感染してから発症するまでの**潜伏期間は長く、2～3週間**くらいとされています。

特徴

高齢者に少なく、集団流行しやすい。



治療法

マイコプラズマ感染症は、マクロライド系などの抗菌薬で治療されます。軽症で済む人が多いですが、重症化した場合には、入院して治療が行われます。**せきが長引くなどの症状がある時は、医療機関で診察**を受けるようにしましょう。また、マクロライド系抗菌薬が効かない「耐性菌」に感染した場合は他の抗菌薬で治療します。

予防～手洗い・マスク・タオルの共有は避けましょう～

濃厚な接触が原因で感染するため、飛沫や接触感染から守るため、**流水を使った手洗い・マスク**を心がけましょう。また、感染した場合は家庭内における**タオルの共有は避けましょう**。咳の症状がある場合には、**咳エチケット**を守り対策しましょう。

*参考文献

・厚生労働省
・国立感染症研究所
・病気がみえる～感染症～

鮭のムニエル レモンソース



<材料> 2人分

- ・生鮭 2切れ
- ・エリンギ 1本
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々
- ・生しいたけ 2個
- ・小麦粉 少々
- ・ピーマン 1個
- ・レモン汁 大さじ3
- ・バター 30g



協会けんぽ
健康サポート

<作り方>

1. 鮭に塩・こしょうをして5分くらいおき、水気をふきとり小麦粉をまぶす。エリンギとしいたけは食べやすく切る。ピーマンは縦半分に切り、種とワタを取り除き、ひと口大に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、鮭を入れて両面に焼き色がつくように色よく焼いて器に盛る。フライパンの空いているところにきのこピーマンも入れ、一緒に焼いて器に盛る。
3. 2. のフライパンにバターを入れて弱火で熱し、うすいキツネ色になったらレモン汁を加える。ひと煮立ちさせて鮭にかける。

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



保健師
田中実緒



感染予防 免疫力