

# ほけんだより

令和6年10月  
みどり保育所

徐々に秋も深まり、過ごしやすいなってきましたが、全国的には、マイコプラズマ肺炎の流行がみられています。山陰にもいつの日か、と心配しております。今回は、マイコプラズマ感染症について お知らせします。

**原因** マイコプラズマ・ニューモニエ という細菌の一属ではありますが、細菌とウイルスの中間の大きさの性質を持つもの、によって起こります。

## 感染経路

1. 飛沫感染... 感染した人の咳のしぶきを吸い込むことで感染
2. 接触感染... 鼻やのどからの分泌物(痰、唾液など)に触れることで感染

## 潜伏期

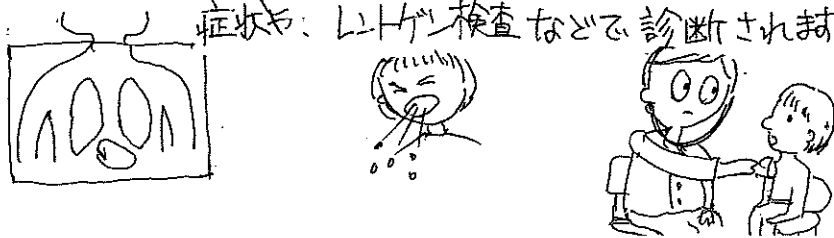
2~3週間くらい、と長いのが特徴です。

## 症状

1. 発熱 (発熱しない場合もあります)
  2. 体のたるさ
  3. 頭痛
  4. 咳 (少し遅れて始まることもあります)  
咳は、熱が下がった後も3~4週間続くことがあります。
  5. のどの痛み
  6. 嘔吐、下痢、腹痛
  7. 筋肉痛
- 感染した人の多くは、軽症の為、かぜと区別がつきにくく、上気道炎や気管支炎ですみますが、一部の人(3~5%)では肺炎を起こすことがあります。
- 他に、中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を起こすこともあります。

**検査** 早期診断の方法はありますが、正確性が難しい為と、検査キットの不足などから、行われない事があります。

症状や、レントゲン検査などで診断されるので、必ず受診しましょう。



**治療** 抗生物質によって治療します。  
10~14日程内服が必要となります。



- マイコプラズマ感染症は、発症前約8日から、発症後6週間以上におたり感染する可能性があります。  
一番感染しやすいのは、発症から約一週間です。  
しっかり治療しましょう。
- 感染力は、インフルエンザやコロナほど高いわけではありませんが、潜伏期間が長く、感染するかもしれない期間も長いことから、濃厚接触者となる家族は特に気を付けましょう。
- 一度感染しても、一生感染しない免疫はできません。  
数年経ると再感染することもあります。  
場合によっては、1年程度でも感染することがあります。

## 保育所に行ってもいいの？

マイコプラズマ肺炎は、学校保健安全法において、第3種学校伝染病に指定感染のおそれがない、と主治医に認められるまではお休みしてください。  
(こども家庭庁では、発熱や激しい咳が治まっていること  
日本小児科学会では、発熱や激しい咳が治り、全身状態が良いこと  
が、登所の目安としています。

## 予防と対策

- ふだんからの流水と石けんによる手洗いが大切
- 換気をする
- 咳がある場合は、マスクを着用。咳エチケットを守る
- 適度な湿度(40~60%)を保持する
- 日頃から、十分な休養と栄養摂取を心がける
- 感染した場合は、家族間でもタオルの共用は避ける



ふだんから、しっかり食べて、しっかり眠って、たっぴり笑って免疫力をあげておきましょう。みんなが病気に負けない体づくりをしましょうね。

