

# 健康だより

## 伝書鳩

## ぽっぽ

2026年 春号



## 春の感染症

ようやく暖かくなってきて春になりました。今回は春の感染症についてお話しします。

春に流行する感染症は、麻疹(はしか)や風疹などの感染力の強いウイルスによって引き起こされるものが主ですが、暖かくなってきたからこそ増える食中毒等にも注意が必要です。また、暖かくなってくると人の行き来も多くなってきます。外出後や、食事前の手洗いはきちんと行って感染症にならないように気を付けましょう。

### 《麻疹(はしか)》



麻疹(はしか)は春の感染症としては38度以上の発熱、咳・鼻水などの気道症状、結膜炎(目の充血、めやに・涙)に続き、口内の頬粘膜にできる**白い斑点(コプリック斑)**がでます。下がりかけた熱が40度程度にぶり返すころに、**赤い発疹**が出ます。発疹は顔面から出始め、身体全体に広がります。通常7~10日間程度で症状は徐々に回復します。合併症の重症な肺炎では、呼吸困難で集中治療室に入院したり、発症1,000人に1~2人の頻度で生じる急性脳炎では、生命に危険が及んだりと後遺症を残すこともあります。

麻疹は感染力が強く新型コロナの3~6倍ともいわれています。麻疹は普通のマスクでは防げず、その場に2時間程度ウイルスが浮遊するとも言われています。

麻疹に感染した人は、保健所によって行動歴が公表されます。同時間帯に同じ場所にいた場合は、最長3週間は体調を観察しましょう。

唯一の対策はワクチンを接種することです。一度麻疹に感染した人は再感染しません。

### 《風疹》

風疹の症状としては、全身のだるさ、倦怠感、微熱、関節痛、首のリンパ節の腫れなどがあります。特に耳の後ろや後頭部にある**リンパ節が腫れる**ことが特徴です。また、経過中に皮膚に発疹が出ることがあります。発疹は、数日から1週間の経過で痕が残らないことがほとんどです。

【三日はしか】と呼ばれることもある風疹は、発熱や発疹などが出現する麻疹(はしか)に似ていますが、麻疹に比べて症状は軽く経過します。風疹もワクチンが唯一の対策です。感染したことがある人は再感染しませんが、麻疹やリンゴ病と間違えて記憶していることもあるので注意が必要です。



## 《流行性耳下腺炎(おたふく風邪)》

おたふく風邪は、耳下腺の周りに炎症が生じることから発熱が生じることに加えて、**突然耳の下が腫れたり痛みを伴ったり**するようになります。片側から腫れることが多く、1~2日ほどのタイムラグを経て反対側の耳下腺も腫れるようになります。両側が腫れることが多く、症状は一週間ほどで徐々に治っていきます。また、唾液を作る組織に炎症が起きているため、食事摂取(特に酸っぱいもの)により唾液分泌が亢進すると、耳の下や顎の下の痛みが強くなるという特徴があります。



更に、頭痛や吐き気を伴う髄膜炎の合併症の頻度が高く、難聴になることがあります。特に難聴は発症すると治らず、片側性が多いですが、両側性に発症した場合にはずっと聴力障害を抱えることになります。

おたふく風邪も一度感染すると一生再感染しません。

## 《溶連菌感染症》

発熱や**咽頭痛**が発症します。主な初期症状は、発熱(38~39℃)、手足の細かい赤い発疹、舌の表面の赤いぶつぶつ(=**莓舌**)などです。風邪のように咳や鼻水が出ないのも特徴です。扁桃腺が弱い方は特に感染しやすい病気です。他の感染症とは違って溶連菌にはペニシリン系の抗生剤で治療効果があります。潜伏期間は2~5日間で、合併症を防ぐ為には抗生剤は処方された分(10日~14日分程度)はきちんと内服する必要があります。

溶連菌感染は繰り返す人もいます。溶連菌は何十種類もあり毎回違う種類に感染する人や、免疫力の低下で感染する人、処方された抗生剤をしっかりと飲み切らないで溶連菌の治療が出来ていない人等様々な原因があります。

また、まれに筋肉や筋膜、脂肪等の深部まで溶連菌が潜り込み

**【劇症型】**に移行してしまう人もいます。この場合数時間で亡くなることもあり致死率30%ともいわれます。傷から感染するのか等、感染経路やなぜ劇症化するのかは現在でも不明です。手足の腫れや痛み、色の変化があった際はすぐに受診しましょう。



## 《食中毒》

冬まではノロウイルスの感染が多かったのですが、春になってくると今度は細菌性の食中毒が増えてきます。

海水が暖かくなり増加する生魚が原因の**腸炎ビブリオ**。鶏卵や鶏肉の生焼けが原因の**サルモネラ菌**と**カンピロバクター**。素手で握ったおにぎりやサンドイッチが原因の**黄色ブドウ球菌**。



最近は暑くなるのも年々早まり、様々な細菌性の食中毒が繁殖しやすい環境が整ってしまっています。これぐらい大丈夫、と思わずしっかり火を通して、持ち運びの際は保冷材などで冷やし、賞味期限内の物を食べるように心掛けましょう。下痢症状と発熱等があった際は速やかに病院を受診しましょう。

暖かくなってきて過ごしやすいですが、感染症や食中毒が増えてきてしまいます。過度に心配しすぎてもいけません。体調に異変があった際は早めに病院受診をしましょう。

健康だより  
伝書鳩ぽっぽ