



MERS中東呼吸器症候群について

No. 71 2015年6月8日

中東呼吸器症候群（MERS）は、2012年に初めて中東で確認されたウイルス性の感染症です。感染の原因となるウイルスはMERSコロナウイルスと呼ばれ、2003年に流行した重症急性呼吸器症候群（SARS）の原因となったSARSコロナウイルスと同じ仲間のウイルスです。

感染源、感染経路など詳しいことは明らかになっていませんが、ヒトコブラクダが感染源動物の一つであるとされています。現在は、ヒトからヒトへの3次感染も確認されていますが、家族間、治療した医療従事者や患者間など濃厚接触者が感染しており、インフルエンザのような感染力は無いと言われていたのですが、感染した人の症状が咳や微熱だけの人や高熱、呼吸困難など重い呼吸器症状の人まで幅が広く、感染していても知らない間に感染させてしまうことも考えられるので感染拡大には警戒が必要です。

・日本では2類感染症に指定されています。

2類感染症：鳥インフルエンザH7N9、結核、ポリオ等が指定されており、感染症例は診断した医師により届出が義務づけられ、患者は指定医療機関への入院が勧告されます。

➤ 症状

発熱、咳、息切れなど呼吸器症状から始まり、急速に肺炎を発症し、人工呼吸器の装着が必要となる場合もあり下痢などの消化器症状のほか、多臓器不全（特に腎不全）や敗血性ショックを伴う場合もあります。

➤ 腎臓病、糖尿病、心疾患、喘息、免疫不全などの慢性的な病気があると重症化する傾向があります。

➤ 潜伏期間

2日～14日

➤ 治療

特異的な治療方法はなく、患者の症状に応じた対症療法しかありません。

多くの感染症から身を守るために必要なことは、日頃の手洗いなど生活習慣上の注意と自身の免疫力を維持、増進させることが重要です。

ウイルスは人の手指を介して、鼻、口、目の粘膜から侵入するケースが多いので正しい手洗いとタイミングが大切！

感染予防の基本は手洗いです！

- 石鹸を使って20秒から30秒間もみ洗い、流水で洗い流し、ペーパータオル・ティッシュ、清潔なハンカチで拭きましょう
- 帰宅後、トイレの後、食事の前、調理の前には手を洗う習慣を身に付けましょう
- 水が使えない場合、手指消毒も効果的です



体調を整えましょう！

- 睡眠不足にならないよう夜12時までにはベッドへ入りましょう（質の高い睡眠は免疫力を高めます）
- 朝食を抜くなど不規則な食生活をしないで3食きちんと食べましょう
- 偏った食事をせずにバランスの良い食生活を心がけましょう
主食、主菜、副菜は毎食きちんと食べて、牛乳/乳製品、果物は、1日一回は取るよう心がけましょう

主食： ごはんや麺類、パン等の穀物類	主菜： 卵、魚、肉、大豆などのタンパク質	果物： みかん、りんごなど
副菜： 野菜、キノコ、芋類、海藻など	牛乳・乳製品 ヨーグルト、チーズ、牛乳など	

風邪のような症状が現れる前14日以内にMERS患者が発生している国・地域に渡航歴がある若しくはMERSを発症した人、又は疑われる人と接したなどの体験がある場合は、医療機関の受診をする前に必ず地域の保健所や検疫所へ連絡をしてください。帰国、入国後は念のため14日間健康チェックを心がけましょう。
※健康チェックシートは「ヘルスチェックシート」をダウンロードできます。



不安なことやわからないことがあれば保健室へお電話にてお問い合わせください。



以下のホームページより中東呼吸器症候群に関する情報を入手できます。

厚生労働省 (MERS について) : <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/mers.html>

厚生労働省検疫所 : <http://www.forth.go.jp/>

国立感染症研究所 : <http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>