

特集

# SARSの正しい知識



どのようにして  
予防するの？

## 正しい知識を 持つことが大切です

SARSについての正しい知識を持つことにより、過度に不安にならないこと、逆に他人事と思わないことが大事です。

予防を考える上で大切なことは、この病気が感染症であるということです。感染がひろがる際には①感染源となる病原体があること、②病原体の感染経路があること、③病原体に抵抗力の弱い人がいることの3つがポイントになります。

### ① 病原体に接触しない

6月20日現在、日本国内でSARSの感染者は確認されていません。SARS感染者との接触がなければ、SARSに感染する心配はありません。

特に急ぐ用事がなければ、SARS伝播確認地域への旅行は取りやめることをお勧めします。

### ② 手洗い・うがい

感染経路を絶つという意味では、外出から帰って来たら、まず手洗いとうがいをすること。

目・鼻・口をさわる時は清潔な手でさわることが重要です。

SARSウイルスについては長期間生きているという報告もありますので、いろいろな場所をさわる手は、時間をかけてよく洗うことが大切です。

また、感染している人が集まる可能性の高い人混みは、できるだけ避けることも大切です。ウイルスが口や鼻などの粘膜につくことを防ぐ意味ではマスクをすることも有効です。

これらは、SARSに限らず、感染症を予防するためには基本的なことです。

### ③ 病原体への抵抗力

病原体への抵抗力をつけるという意味では、日頃から栄養、運動、休養に心がけ、体力をつけておくことが大切です。疲れがたまらないように、疲れたら早めに十分な休息と睡眠をとってください。

糖尿病など持病のある方は、きちんと治療を受け、良い体調を維持しておくことが大切です。

また、タバコについては、吸い込んだ病原体などを体外に出そうとする気管支の働きを悪くします。この機会に禁煙を考えてみてはいかがでしょうか。



もしかしたら…  
と心配な方は

## 長門健康福祉センター が対応します

SARSが心配な方は、医療機関（病院、診療所）で診察を受ける前に、まず県・長門健康福祉センター（保健所）に電話で連絡してください。健康福祉センターが診察や治療ができる医療機関を紹介するなど適切に対応します。

万が一、本当にSARSであった場合には、感染をひろげてSARSをまん延させてしまう恐れがあり、接触した人すべてについて健康調査と10日間の行動制限・経過観察をしなければならなくなります。

### SARS相談窓口

長門健康福祉センター

☎ 22・2811

この特集は、国立感染症研究所・感染情報センター「重症急性呼吸器症候群（SARS）に関する情報」など、6月23日現在の情報をもとに編集しました。  
最新の情報については、下記のホームページをご覧になるか、長門健康福祉センターにお問い合わせください。

## SARSについてのホームページ

- 山口県ホームページ「SARS関連情報コーナー」  
<http://www.pref.yamaguchi.jp/gyosei/kenko/07-01.htm>
- 国立感染症研究所・感染情報センター「重症急性呼吸器症候群（SARS）に関する情報」  
<http://idsc.nih.go.jp/others/urgent/update.html>（山口県ホームページからリンクできます）
- 厚生労働省「重症急性呼吸器症候群（SARS）関連情報」  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2003/03/tp0318-1.html>
- 日本医師会「重症急性呼吸器症候群（SARS）関連情報」  
<http://www.med.or.jp/kansen/sars/index.html>
- WHO（世界保健機関）「SARS情報」（英文）  
<http://www.who.int/csr/sars/en/>