

夏を安全に楽しもう！

感染症対策ガイド

海に山にキャンプに、家族や友人と集まってワイワイするのも楽しそう。でも、油断は大敵！ 夏に多く発生する感染症もあり注意が必要です。どんな感染リスクがどこに潜んでいるのか、感染予防の基本を押さえて大いに夏を楽しみましょう。

健康生活衛生局
感染症対策部
感染症対策課
感染症情報管理室長
横田 栄一



アウトドアレジャーは
肌の露出が少ない服装で

夏は病原体を媒介する蚊やダニの活動が活発化します。こうした害虫に刺されると、蚊媒感染症やダニ媒介感染症といった動物由来感染症にかかる危険性が高まります。蚊やダニが多く生息する野外に出かける時や熱帯・亜熱帯地域へ旅行する時は、事前に予防対策を行うことが大切です。

特に、急激な発熱で発症する「デング熱」「マラリア」などの蚊媒感染症は、東南アジアやアフリカ、中南米で流行しており、感染すると命に危険が及ぶこともあります。海外へ渡航する際は、行き先での注意点や予防接種情報などの事前チェックも忘れずにしてください。一方、国内においても、「つつが虫病」や「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」といったダニ媒介感染症の発生地域に広がりがみられます。また、野生動物や沢の水を介して感染するエキノコックスにも注意が必要です。野外でレジャーを楽しむ時は、肌の露出の少ない長袖・長ズボンで、明るい色の服（マダニを目視で確認しやすい）を着用するなどして、感染症から身を守りましょう。

OUTDOOR

© matsu - stock.adobe.com

1
デング熱



1

デング熱

(特徴)

熱帯や亜熱帯地域で流行している感染症。急激な発熱で発症し、発疹、頭痛、骨関節痛、嘔吐などの症状が現れます。デング熱の発生地域へ渡航する際は、虫除け剤を使用するなど蚊に刺されないようにしてください。

(感染経路)

ウイルスに感染した患者を吸血した蚊の体内でウイルスが増殖。その蚊が他者を吸血することで感染します。

2

日本脳炎



3

つつが虫病

(特徴)

潜伏期は5～14日。全身の倦怠感、食欲不振とともに頭痛、悪寒、発熱などを伴って発症します。体温は段階的に上昇し、数日で40℃にも達することがあります。

(感染経路)

病原体の、つつが虫病リケッチアを保有するつつが虫に刺されて感染します。刺し口は皮膚の柔らかい隠れた部分に多く、日本では北海道を除く全国で発生がみられます。

2

日本脳炎

(特徴)

感染後1～2週間の潜伏期を経て、突然の高熱、頭痛、嘔吐などで発病し、意識障害や麻痺等の神経系の障害を引き起こす病気です。

(感染経路)

日本脳炎ウイルスの感染による急性脳炎で、感染したブタを吸血した蚊（コガタカイエカなど）に刺されることによりヒトに感染します。

4

SFTS

3

つつが虫病



4

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）

(特徴)

2011年以降、日本、中国、韓国、台湾、ベトナムなどで発生が確認されているダニ媒介性の感染症。主な初期症状は発熱、全身の倦怠感、消化器症状で、重症化すると命に危険が及ぶこともあります。

(感染経路)

SFTSウイルスを保有するマダニに刺されると感染します。SFTSを発症しているネコやイヌなどの動物を介してヒトが感染することもあるので、動物に咬まれたり、体液に直接触れたりした時にも注意が必要です。

5

エキノコックス

(特徴)

エキノコックスと呼ばれる寄生虫による感染症です。日本では北海道のキタキツネが主な感染源で、感染すると数年から十数年たって肝機能障害などの自覚症状が現れます。野外では野生のキツネやイヌに接触しない、沢や川の生水は虫卵に汚染されている可能性があるため飲まないようにしてください。

(感染経路)

キツネなどから排泄された糞中の虫卵が口から入ることで感染します。

5

エキノコックス



感染対策基本のキ

1 流水と石けんでの手洗い

2 よく触れる物のアルコール消毒

3 可能な範囲でのマスク着用

からだに不調を感じたら

医療機関に相談しましょう

感染症の初期は発熱や咳などで発症しますが、猛暑で体力や免疫力が低下すると、感染リスクも高まります。「変だな？」と思ったら、医療機関に相談してください。

感染症についての情報はこちら



4

ヘルパンギーナ

(特徴)

発熱と喉の痛みが主な症状の夏かぜの一種です。合併症として、熱性けいれん、特に乳児では脱水症、まれですが小児では髄膜炎や心筋炎などに注意が必要です。発症後4週間後頃までは、便からウイルスが排泄されるため、おむつ交換の後はしっかり手洗いしてください。

(感染経路)

感染経路は、便からの感染を含む接触感染と飛沫感染です。

4

ヘルパンギーナ



5

手足口病

5

手足口病

(特徴)

口の中や、手足などに水疱性の発しんが出る感染症です。こどもを中心に感染し、多くが数日間のうちに改善しますが、まれに重症化することがあり注意が必要です。

(感染経路)

飛沫感染、接触感染、糞口感染(便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染)が知られています。



INDOOR

2

新型コロナウイルス感染症

(特徴)

令和5年5月に感染症法上の「5類感染症」に移行されましたが、リスクの高い感染症に変わりはありません。引き続き基本的な感染対策を心がけ、自分や周囲への感染を防ぎましょう。

(感染経路)

患者から排出されるウイルスを含む飛沫、さらに小さな水分を含んだ粒子(エアロゾル)の吸入、感染者の目や鼻、口に直接的に接触することにより感染します。

3

咽頭結膜熱

3

咽頭結膜熱

(特徴)

アデノウイルスの感染により、発熱、のどの痛み、結膜炎といった症状が数日続く、こどもに多く見られる感染症です。感染者が使ったタオルなどにウイルスを含んだ目やに、唾液、鼻水が付着していることもあるので、タオルの共用は避けましょう。

(感染経路)

主な感染経路は飛沫感染、接触感染です。

1

RSウイルス感染症

(特徴)

RSウイルスによる呼吸器感染症です。生後6ヵ月以内の乳児、基礎疾患のある小児や高齢者がかかると重症化する可能性があるため、注意しましょう。

(感染経路)

主に接触感染、飛沫感染によって感染します。

2

新型コロナウイルス感染症



1

RSウイルス感染症



© matsu - stock.adobe.com

咳エチケットなどの基本的な対策が必要

この時期は、夏かぜといわれる「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱」などの感染対策も気になる場所です。

「夏かぜは、こどもがかかる



時岡 史明

健康生活衛生局
感染症対策課
感染対策課
医療体制専門官

もの」と思われがちですが、夏かぜの原因となるウイルスの型には多くの種類があり、1シーズンに何回もかかる大人も少なくありません。

また、近年夏期に増加傾向がみられている「RSウイルス感染症」や「新型コロナウイルス感染症」もまだまだ注意が必要です。

いずれの感染症も手洗いや咳エチケット、換気などの基本的な感染対策が重要です。発熱やせきに加えて、呼吸が苦しい、食事や水分が摂取できないといった症状が見られたら、すぐに医療機関に相談しましょう。