

妊娠中の感染予防のための注意事項 - 11か条

1. 石鹸と流水で、しっかり手を洗ってください。
2. 小さな子供とのフォークやコップの共有、食べ残しを食べることはやめましょう。
3. 肉は、しっかりと中心部まで加熱してください。
4. 殺菌されていないミルクや、それらから作られた乳製品は避けましょう。
5. 汚れたネコのトイレに触れたり、掃除をするのはやめましょう。
6. げっ歯類(ネズミの仲間たち)やそれらの排泄物(尿、糞)に触れないようにしましょう。
7. 妊娠中の性行為の際には、コンドームを使用しましょう。
8. 母子感染症の原因となる感染症について検査しましょう。
9. B群溶血性レンサ球菌の保菌者であるか検査してもらいましょう。
10. ワクチンが存在する感染症(たとえば、麻疹、風疹や水痘)から自分と胎児の身をを守るために、妊娠前にワクチンを打ちましょう。※1
11. 自分が十分な抗体を持っていない場合、水痘や風疹などに感染している人には近づかないようにしましょう。※2

※1 現在妊娠している方は、出産後、なるべく早く次の妊娠までの間にワクチンを打ちましょう。

※2 感染者に接触した場合はすぐに病院に連絡して下さい。水痘や麻疹の場合は、すぐに免疫グロブリンの注射をすることで発症を防ぐことができます。

まだ、自分には関係ないと思ってしまうませんか？

トキソプラズマ & CMV 感染児を持つ、ご家族の声をきいてください。



悔やまれるのは「知らなかった事」

■ 2003年2月生まれ先天性CMV感染症。ひびきさんの体験談より
「CMVの感染によって、母体には全く無症状でありながらも、大切な子供に取り返しのできないダメージを与えてしまう事があるということを『知らなかった』という事です。私自身はもろん、病院側にも知識が無さ過ぎたのではないかと思っています。NHKの報道を見て初めて、上の子の食べ残しの整理などのお世話でCMVに感染することが多いことを知りました。これには心当たりが大有りでした。知っていれば予防できたかもしれないですね。」



妊娠中期に「一度だけ」ユッケやレハ刺しを食べたことがあります。

■ 2011年生まれ先天性トキソプラズマ感染症。豆太郎さんの体験談より
妊娠中期に「一度だけ」ユッケやレハ刺しを食べたことがあります。…どうして、こんなタイミングで初感染？生肉なんて小さいころからタタキとか食べていたのに、わざわざ妊娠中に初感染？ただの悪い偶然？いやいや、私が知識がなくて生肉なんか食べたせいだ！…お腹の中の赤ちゃんの障害の原因がトキソプラズマの母子感染だと分かった時、私は自らの手で、大事な宝物である娘を、トキソプラズマに感染させ、障がいを与えてしまったのだと、非常に悔いて、そんな自分を呪いました。*牛のレハ刺しは平成24年7月から禁止されています

先天性トキソプラズマ & サイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」



詳しい解説やQ&A、体験談はホームページをご覧ください。

<http://toxocmv.org/>

[f](#) toxocmv [t](#) toxocmv [@](#) toxocmv

トーチの会 検索



先天性CMV感染症の少女と響太の真話物語



妊娠中の 母子感染に注意!!

妊娠中にウイルスや細菌、寄生虫などに母体が感染すると、胎盤を通じて母親から胎児に胎内感染(先天性感染)してしまい、赤ちゃんが何らかの障がいを持って生まれてくる可能性があります。

特にトキソプラズマとサイトメガロウイルス(CMV)に関しては、妊婦の感染を防ぐためのワクチンは存在せず、

今の日本には、先天性感染症の赤ちゃんに対する認可の下りた治療薬もありません。※1
ですから、妊娠中は感染しないように予防することがとても大切です。

※1 2018年よりトキソプラズマに初感染した妊婦に投与し胎児への感染を予防、もしくは障がいを軽減する薬スピリマイシンが保険適用になった。しかし先天性トキソプラズマ感染児への治療薬は輸入薬であり、先天性CMV感染児への治療薬は保険適応外のものを使用する。

先天性トキソプラズマ & サイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」とはなんですか？

2012年9月、トキソプラズマやサイトメガロウイルスの胎内感染により障害を持った子どもを家族を中心に設立された患者会です。日本でこの二つの先天性感染症は「珍しい病気」と思われて来ましたが、最近では生活環境の変化のためか、患者の数が増えてきています。しかし現在、母子手帳の中にこれらの病気の説明は記載されていませんし、妊婦健診でも至施設でも全施設でその検査を行っているわけではなく、国としては注意喚起をほとんど行っていない状況です。注意すれば防ぐことができるかもしれない母子感染で悲しむ親子をなくしていくために、国や医療機関へ、妊婦さんへの注意や情報提供するよう、働きかけを行ったり、ポスターや絵本など独自の啓発ツールを作成し啓発活動を行なったりしています。

先天性トキソプラズマ & サイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」

Association for Congenital Toxoplasma and Cytomegalovirus Infections

先天性トキソプラズマ症



トキソプラズマは動物の肉や感染したばかりのネコの糞や土の中などにいる、ごくありきたりの単細胞生物です。細胞より小さく、目には見えません。日本では大人になつてから感染率が高くなる傾向にあります。それでも抗体を持つ人は多くはありませぬ。感染しても健康な人にはほとんど影響はないのですが、妊婦が初めて感染した場合は、胎児にも感染が及ぶことがあるので注意が必要です。感染した胎児には障害が生じる可能性がありますが、症状も障がいも重さも様々です。流産・死産、脳や眼などの重篤な障害が出る場合もあれば、何も症状が出ないこともあります。出生時に問題がなくても成長するにつれて視力障害や発達障害などが判明する場合もあります。特に重要なものは網脈絡膜炎による視力障害です。

「トキソプラズマ」から胎児を守るために、特に気を付けること

肉に含まれたトキソプラズマは67度になるまで加熱しないと死にませぬ。

- 生肉や加熱不十分な肉を食べない。肉は中心部の赤みがなくなるまでしっかり火を通す。
例)生ハム、ローストビーフ、レアステーキ、肉のパテ(OKを通していないパテ)、生サラミ、生ペーコン、ユッケ、馬刺し、鳥刺し、エンジカのレアステーキ、鰯刺し、ヤキ刺し、加熱が不十分なジビエ(野生の鳥獣)料理、等
- 殺菌されていないミルクや殺菌されていないミルクで作られた乳製品(ナチュラルチーズ、ソフトチーズなど)は避ける。※2
- 包丁やまな板などの調理器具は生肉用と野菜用に分けて使い、こまめに洗浄し、清潔に保つ。

土いじり・水

感染したネコが公園や庭、畑で糞をしている可能性があり。またそれらの土で川や井戸などの水が汚染されている可能性があります。

- 土をいじる作業中は手袋や眼鏡、マスクを装着し、作業後は十分な手洗いをす。
- すべての野菜や果物は皮をしっかりと洗浄するか加熱して食べる。
- 貝類はよく洗浄するか加熱して食べる。※3
- ろ過あるいは蒸留処理された水道水以外(塩素処理だけではダメ)の生水を何も処理しないまま飲むことは、妊婦は絶対に避ける。

ネコの糞

初感染して数週間以内のネコの糞にはトキソプラズマが潜む可能性が高く、排出後24時間経過すると感染力を持ち始めます。以下を守れば、すでに飼っているネコを手放す必要はありません。

- ネコ用トイレは毎日(24時間以内に)掃除をする。
- ネコ用トイレの掃除はできれば妊婦以外の人にお願います。
- ネコの餌として生肉をあげない。飼いネコは外飼いしない。(ネコの感染を防ぐ)
- 妊娠中に新たにネコ(特に感染状況のわからない子ネコ、野良ネコ)を飼い始めない。
- ネコ用トイレの掃除やネコのお世話の際、使い捨て手袋やメガネ、マスクを装着し、作業後は手洗いを励行する。

妊娠中の初感染が判明した場合、対応策はありますか？

母体が感染しても胎児にまで感染しないことのほうが多いですが、障がいや胎児が感染しても何も症状が出ない場合もありますが、障がいや起す危険性を放置することは得策ではありません。感染の可能性が高いと判断された場合は、胎児に起こる障がいを予防軽減す為には妊婦へのスピリマイン注射を考慮することが必要です。

先天性サイトメガロウイルス感染症



サイトメガロウイルス(CMV)は世界中のいたるところにいる、ありふれたウイルスです。母乳を飲んで、子どもの唾液や尿に触れて、そして性行為によって感染し、日本では成人の半数以上がすでに感染し免疫を持っています。子どもも大人も健康であれば感染しても大きな影響はないのですが、妊婦が感染した場合や妊婦の免疫力がひどく低下した場合は、胎児へ感染が及ぶことがあるので注意が必要です。感染した胎児には障害が生じる可能性がありますが、症状も障がいの重さも様々です。流産・死産、脳や聴覚などの重篤な障害が出る場合もあれば、何も症状が出ないこともあります。出生時に問題がなくても成長するにつれて聴覚障害や発達障害などが判明する場合もあります。特に重要なものは進行性の難聴です。何らかの症状がみられるのは感染児の10-30%程度です。

「サイトメガロウイルス」から胎児を守るために、特に気を付けること

- 石鹸と流水でしっかり手を洗う。
- おむつ交換、子どもの食事、鼻水やよだれの処理、オモチャを触った後は念入りに手洗いをす。
- 食べ物、飲み物は子どもとは別にし、同じ箸やスプーンやフォークも使わないようにする。
- 子どもにキスをすときは頬や唇へのキスは避けて、おでこにしてあげる。
- 子どもの唾液やおしっこがついてしまったオモチャや家具などは、きれいに拭き取る。
- CMVは石鹸、アルコール、漂白剤などに弱いので、手洗いや掃除の際は、水だけではなく、こうしたものが入った消毒薬や清掃用品を使う。
- CMVは乾燥に弱いので、軟物や布団類は天日で十分に乾燥させる。
- 保育教諭など乳幼児と関わる職種の方は妊娠したらできる限り年齢の高い子どもを担当する。
- 妊娠中の性行為の際には、コンドームを使い、オーラルセックスも避ける。

妊婦は先天性CMV感染症の子どもやその母親には近づかない方がいいのですか？

CMVは世界中どこにでもいる普通のウイルスです。感染しても症状が出ないため気付かないだけで、日本でも感染している人の方が多く、先天性感染をしている子どももその類も、他の人と何ら変わりはありません。しかもインフルエンザのように飛沫感染(くしゃみや咳による「しぶき」によって起こる感染)することもなく、唾液や尿に触れた手を介してしか感染しません。手洗いをきちんと行うことで予防すれば良く、感染者を差別したり隔離したりしても無意味で何の効果もありません。

妊婦が感染すると全ての胎児に障がいが出るのですか？

母親が妊娠時に初感染した場合、CMVに対する免疫を持っていない為、胎児にまで感染が及ぶ可能性があります。過去に感染して既に免疫ができている場合は胎児に感染が及ぶ可能性はかなり低くなりますが、ウイルスの再活性化による感染も可能性はあります。感染して生まれてきても大多数の感染児には症状は見られないので安易に中絶を考えないでください。

自分には抗体があるのか？もしくは妊娠中に感染していないか調べるにはどうすればいいの？

トキソプラズマもCMVも、採血して抗体検査を行います。これらの抗体検査は妊婦健診には含まれていないため、自ら積極的に検査を依頼する必要があります。不安に思うことが少しでもあれば、必ず医師に相談して、大切なおなかの赤ちゃんを守ってください。