

1 発熱

Point

- ・自分が発熱しているかを判断するためには、普段の自分の平熱を知っておく必要がある。
- ・もし発熱していたら、感染症など体調をくずしているサインかもしれないので、勇気をもってボランティア活動を中止して休むべきである。

朝、体温を測ってみたら 37℃ ちょっと。「どうしよう、今日プールに入れない…」みなさんが小学生の時、そんな経験はなかったでしょうか。私はそういうがっかりした経験が何度かあります。もしくは、今日は予防接種の注射を受けなくて済むとか…。もしボランティアにおもむいた見知らぬ土地で発熱してしまったら…まず心理的に不安になるでしょうし、周囲の人たちに迷惑をかけてしまう可能性もあり、とても大変です。

みなさんもこれまでいろんな機会で、体調のバロメータとして体温を測った経験があると思います。体温計で手軽に測れて数字で結果がでますので、被災地でボランティアする場合にも体温は体調の有用なバロメータとなります。例えば、何らかの病気が原因で体調が悪い場合、体温を測ることで早めに発見できることがあります。でも、体温を測る際にはぜひ知ってお

きたい注意点がいくつかあります。

■ 体温の個人差と変動

みなさんは自分の平熱を知っているでしょうか？
体温は脳の中にある体温調節中枢というところで一定の範囲内の体温(いわゆる平熱)になるようコントロールされています。でも、実は平熱には個人差があり、さらに同じ人でも1日のうちで体温は変動しています。たとえば、日本人(10～50歳代)の健康な時の平均体温を実際に測定したところ、 $36.9^{\circ}\text{C} \pm 0.3^{\circ}\text{C}$ くらいの幅があったという報告があります。また、1日の中でも朝は低く夕方は高くなる傾向があり、約 1°C 以内の範囲で変動があるといわれています。このように平熱の範囲は個人によって、そして時間帯によって異なりますから、体調を崩して熱があるかどうかを判断するためには、自分の平熱がどれくらいなのかあらかじめ知っておくことが大切です。

■ 体温計の使い方

最近よく使われているデジタル式電子体温計は体温を短時間で測定できて便利ですが、本当は水銀体温計で5～10分かけて測定するのが最も正確です。特に短い時間で結果が出る予測式の電子体温計では、実際の体温と比べて 0.2°C くらいの誤差が生じることがあります。体温計は、ワキの下にはさんで使用することが多いと思いますが^{*1}、正確に測るためには、ワキの下の中心に体温計の先をあてて腕をしっかり閉じ、

検温中は動かずじっとしていること、汗をかいている場合にはワキの汗はふき取ってから測定することが大切です。

では、実際には何℃あれば熱があると考えたらよいのでしょうか？ 一般的には、次のように分けることが多いようです。

微熱……………37℃台（個人差あり）

中等度の発熱……38℃台

高熱……………39℃以上

ただし、平熱には個人差がありますので、いちがいに発熱は何℃からと決めることはできません。繰り返し測ってみて、それぞれの平熱の範囲を超えて体温が上がっている状態であれば発熱していると考えます。例えば、体温を測ってみて37.3℃だったとしても、その人にとって平熱の範囲内であることがあります。実際には「何℃あるのか」よりも、「普段の平熱とくらべて何℃くらい高くなっているのか」の方が大切です。また、ひどい震えを伴う発熱や、逆に（体調が悪すぎて）いつもより体温が低い場合には、早めの治療が必要になることがありますので注意が必要です。

ボランティアに出かけて熱を出すとしたら、原因はやはり何らかの感染症が原因のことが多いと思います。感染症の原因微生物は多岐にわたりますが、まずは上気道炎（いわゆるかぜ）、そして流行状況によっ

ては、インフルエンザや肺炎(マイコプラズマを含む)、感染性胃腸炎もありえます。また特に女性の場合には、水分摂取が不十分だったり、トイレに行くのをあまり我慢していると尿路感染症になりやすいですので注意が必要です。それから、例えば土砂や被災財^{※2}を取り扱うボランティア作業中にけがをするなどして、その傷が化膿して発熱する場合があります(創感染症)。このように、発熱はいろんな感染症に共通してみられますが、発熱以外の症状も重要です。これらは感染症の原因を推定する大切な手がかりにもなりますので、主な感染症について発熱以外の症状を中心に特徴をまとめてみました。

感染症	特徴
上気道炎(かぜ)	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき
インフルエンザ	急な高熱、のどや関節の痛み、せき
肺炎	せき、たん ^{※3} 、息苦しさ
感染性胃腸炎	はき気、おう吐、下痢 ^{げり} 、腹痛
尿路感染症	おしっこの回数が多い、おしっこ時に痛む、おしっこをしてもまだ残っている感じがする
創感染症	傷口の腫れや赤み、傷口が熱をもつ、ひどく痛む、傷口から膿が出る

ボランティアに出かけた現地で体調が悪くなった場合には、無理をしてボランティア活動を続けてはいけません。せっかくボランティアに来たのに…という想

いもあると思いますが、避難所の人々やほかのボランティアに感染症をうつしてしまう可能性があります。ボランティアのリーダーまたは係りの人に申し出て、ボランティア活動を中止する勇気が必要です。その上で体温をチェックして熱が出ていないかどうか、ほかに症状がないかチェックしましょう。診察してみなければわからないこともありますし、被災状況によってはすぐに病院へたどり着けないこともありますので、場合によっては現地の病院を早めに受診して医師の診察を受けることも必要です。熱がでると体の水分も不足しがちですので、水分を普段より多めにとって体を休ませましょう。下痢などおなかの調子が悪ければ手洗いを、せきやくしゃみがあればさらにマスクを着用することも忘れずに。

ボランティアに出発する前に熱が出ていたら、何らかの感染症を被災地に持ち込むことを避けるために、体調が完全に回復するまでボランティアに行くのを延期しましょう。

その他、感染症以外の発熱の原因として熱中症も忘れてはいけません。特に夏場に多いですが、水分補給が不十分なまま汗がたくさん出る状況で長時間作業すると起きやすいといわれています。ひどい場合には死亡することもありますので注意が必要です（詳しくは68頁参照）。

-
- ※ 1 わきの下で測る方法以外に、口の中や耳（こまく）で測定することもあります。その場合には少し高めの値になります。耳には耳の、ワキにはワキの“平熱”があるということですね。
 - ※ 2 いわゆる“がれき”のことですが、単なる“がれき”ではなく、被災地における“がれき”には被災する以前は被災者が大切に使っていたものがたくさん含まれています。その意味で被災地では“がれき”ではなく、“被災財（ひさいざい）”と呼ぶことがあります。ボランティア活動に参加する場合も、ひとつの言葉から優しさが伝わるがあります。この本でも“がれき”ではなく、“被災財”と呼んでいます。
 - ※ 3 マイコプラズマ肺炎など一部の肺炎では、せきがひどい割にたんがでないことがあります。

2 せき

Point

- ・せきは感染症が原因のこととそうでないことがある。
- ・感染症でないせきには、マスク、せき止め、うがいが基本。
- ・感染症が原因のせきには、かぜ、インフルエンザ、肺炎、百日咳^{ひやくにちぜき}、結核などがある。
- ・感染症でせきをしている場合は、周囲への感染リスクがあるため、ボランティア活動は休止すべき。
- ・インフルエンザは予防接種が有効。

せきの原因は大きく分けると、

①感染症によるせき

②感染症以外のせき

に分けられます。②については、とくに災害時に問題になるのは^{ふんじん}粉塵や化学物質の刺激によるせきです。被災地では粉塵が多く、これがのどなどを刺激してせきを起こすことがあります。とくにぜんそくや慢性気管支炎など、もともとせきをしやすい病気を持っている人は粉塵のせいでせきがひどくなることがあります。

す。普段使用している治療薬を余裕を持って持参しておきましょう。ボランティアに出発する前に主治医に相談しておくのがより確実だと思います。

粉塵などの刺激によるせきには、抗生物質は効果がありません。みだりに抗生物質を使うと下痢や発疹などの副作用の原因になることもありますし、地域のばい菌が薬剤耐性菌になってしまうリスクもあります。注意しましょう。このような場合、うがいやせき止め、マスクで対応するのがよいでしょう。

うがい薬はよく用いられてきましたが、イソジンなどの消毒薬はむしろのどの粘膜を傷めることがあり、むしろ水道水だけでうがいをしたほうがより効果が高いようです。清潔でない水（山水やわき水など）は微生物や重金属などが混入している可能性があるため、うがいには用いない方がよいでしょう。うがいの効果は医学的には（あったとしても）そんなに大きくないので、もし飲料水以上に水が入手できなかつたら、うがいをしなくてもかまいません。

粉塵を防ぐようなフィルターのついた特殊なマスクもインターネットなどで売っています。N99とかN95とか呼ばれているマスクです。でも、これらのマスクは高価ですし、きちんと肌に密着させると息苦しくて長時間の作業は不可能です。かといって肌に密着させないと粉塵はすき間から入ってくるので意味がなくなってしまうです。不織布（ふしょくふと読みます）マスク、サージカル・マスクと呼ばれているマスクは薬局で比較的安価で購入できます。特殊な作業をする

とき以外ならこのようなマスクで十分でしょう。できれば1日1回で使い捨てしたほうがよいと思いますが、どうしてもマスクが入手できない時は数日使い回すのもやむを得ないかもしれません。

感染症によるせきでは、粉塵によるせきと異なり、せき以外の症状が出てくることが多いです。たとえば、熱などです。特に被災地で問題になりやすい感染性のせきには、

-
- 上気道炎（いわゆるかぜ）
 - インフルエンザ
 - 肺炎
 - 百日咳
 - 結核
-

があります。上気道炎はくしゃみ、鼻水、鼻づまり（テレビのCMと同じですね）や微熱なんかを伴うことが多いです。インフルエンザはかぜよりも高熱が出ることが多く、のどや身体の節々が痛くなります。冬に多い病気ですが、最近は夏場でも起きることがわかってきました。かぜやインフルエンザをこじらせると肺炎になることがあります。せきがひどく、時に息が苦しくなることもあります。

百日咳は、昔は主に子供の病気だったのですが、予防接種（3種混合ワクチン）の普及で子供に発症することは以前よりもずっと少なくなりました。ところが、この予防接種の効果が落ちてくる青少年の時期に軽め

の百日咳が流行することがあります。コンコンコンコン、しつこいせきが朝も夜もずっと続くのが特徴です(だから、百日咳というんですね)。感染症の中では珍しく、熱は出ないことが多いです。周りにうつることも多く、大学など若い人が集まる場所で集団発生することがときどきあります。

結核は結核菌という菌が起こす病気で、やはり百日咳のように長いせきが出るのが特徴です。百日咳と違い、疲労感や発熱、体重減少を伴うことが多いです。日本は先進国の中ではまだまだ結核の多い国で、特に高齢者に多いのが特徴です。被災者から感染を受けてしまう可能性もあります。

かぜに対する特效薬は未だに存在しません。薬局や病院でもらう「かぜぐすり」は症状を軽くする対症療法薬です。インフルエンザには抗インフルエンザ薬という薬が何種類か出ています。最近では漢方薬も効果があることがわかってきました。かぜにもインフルエンザにも基本的には抗生物質は効果がありません。逆に、肺炎や百日咳には抗生物質を用います。結核の場合、半年くらい複数の抗結核薬を飲まねばなりません。結核は感染症法という法律で規定されており、時に専門病院での隔離が必要になることがあります。

上記の感染症はすべてせきやくしゃみを通じて他人に感染します。特に避難所のような狭いところにたくさんの人が集合している場所では流行しやすいです。被災地で被災者や他のボランティアに病気をうつしては本末転倒です。必ずボランティア活動を中止し、医

師の診察を受けましょう。また、出発前に感染症を発症したら、ちゃんと治癒^{ちゆ}するまでボランティアに赴いてはなりません。

インフルエンザはある程度予防接種で予防することが可能です。秋から冬にかけてボランティア活動を行う場合は、必ず事前にインフルエンザワクチンを注射してもらいましょう。インフルエンザワクチンはかなり安全で、接種ができない人はほとんどいません。詳しくはもよりのかかりつけ医に相談してください。一方、結核に対するワクチン（BCG）は大人の結核を予防する効果は小さいので、特にボランティアが接種する必要はないでしょう。海外では青少年・成人用の百日咳のワクチンが用いられていますが、残念ながら日本では用いられていません。ただ、外国製のワクチンを提供している医療機関もあるので、感染症科や旅行外来、予防接種外来を持っている医療機関があれば、そこに相談してみてください。

避難所で複数の人が咳をしている場合、感染症が流行している可能性があります。このような事態を見つけたら、必ず医療班に相談しましょう。

● 呼吸器感染する病気

鼻、口から病原体を吸い込むことで感染する	
ひ まつかんせん 飛沫感染	空気感染（伝染力強い）
かぜ 百日ぜき インフルエンザ 風しん おたふくかぜ マイコプラズマ肺炎 溶連菌感染	麻しん（はしか） 水痘 結核

- いずれも保菌者が触れたものを触れ、その手で自分の鼻や口にさわることでも感染するので「**手洗いが大事!!**」
- 保菌者のせきやくしゃみ、会話時の飛沫を吸い込むのを防ぐために「**マスク着用が有効!!**」

3 ㄥ 下痢

Point

- 下痢^{げり}は感染症だけでなく、食事や抗生物質が原因となることもある。
- 下痢は人にうつさないことが肝心。トイレの後はよく手を洗いましょう。また食べる前にも手を洗いましょう。水が無い場合は汚れをふき取ってから消毒用アルコールなどでできる限り消毒しましょう。
- 感染症による下痢では、食中毒によるものもありますが、ノロウイルスなどのように生活をともにするだけで広がる場合もあります。
- ノロウイルスは消毒用アルコールでは殺しにくいのでやっかいです。
- 便に血液が混じったり、発熱したらすぐに病院に行きましょう。
- 下痢になったら絶食はせずに消化のいいものと水分を摂取しましょう。

下痢の原因

下痢とは柔らかい便が1日数回以上でるような状態のことです。下痢の原因としては「感染症」と「感染症以外の原因」の両方があります。感染症以外の下痢

は「非常に辛い物を食べすぎたあと」や「油っこいものを食べすぎたあと」などに起こります。災害ボランティアとして国内で活動している分には大きな問題にならないと思います。やはり、感染症の下痢が災害ボランティアの現場では問題です。

感染症による下痢

■ 食べ物由来

災害ボランティア現場で保存状態が悪い食物を食べることによって下痢を起こすこともあります。できる限り現地に負担をかけないためにもなるべく食料は持参しておいた方がいいでしょう。保存状態の悪い食品を食べる事はやめましょう。

■ 水由来

飲み水からの下痢は災害ボランティアの現場で大きな問題となります。特に池の水や井戸水は災害後に下水とまざって汚染されていることもあります。このような水を飲んだ後に下痢を起こした場合は医療従事者に相談してください。

■ 環境由来

ヒト-ヒト感染しやすい、ノロウイルスやロタウイルスなどは食物や飲料水以外に環境中からでも感染します。^{おうと}嘔吐や下痢をしている方が周囲にいた後に同じような症状をきたした場合は、共通の飲食物が原因である以外に環境中からうつった可能性があります。

下痢になったときの対処方法

下痢になったときの対処の基本は、

- ① 脱水に気を付ける
- ② 無理して我慢しすぎない
- ③ 人にうつさない
- ④勝手に抗生物質を飲まない

の4点です。

①まず、脱水に気を付けるには水分を取ることが第一です。しかし、通常の水道水やミネラルウォーターでは下痢で失われる電解質の補充が不十分です。医療用の経口補水塩もありますが、手っ取り早いところでは、カップラーメンの汁やインスタント味噌汁などを飲むのも緊急時にはいいでしょう。また、消化のいい麺類やバナナなどで食事を取り、できるかぎり、絶食は避けるべきです。

②が、すぐに収まらない下痢、非常に腹痛が強い場合、発熱している場合や血が混じったり真っ黒な下痢の時は医療機関に相談するべきです。単なる下痢だと思っていると思わぬ怖い病気のことがあります。

③人にうつさないことも大事です。下痢、時には嘔吐をしたあとは施設内であれば、決められた手順で掃除をすることが必要です。下痢の排泄物や嘔吐の吐しゃ

物を放置しておく乾燥し、ちりのように空気中にまき散らされることでさらに多くの人が感染してしまう可能性があります。また、下痢をしているときはできる限り、水での手洗いまたは消毒用アルコールでの手の消毒をしっかりとしましょう。

④クスリはリスクといわれますが、抗生物質ももろ刃の剣です。細菌を殺す抗生物質はノロウイルスなどによるウイルス性の下痢には全く効果がありません。かえって腸内の常在細菌（ふだんから腸の中に住んでいる細菌）を殺してしまうことによってかえって下痢を起こしたり、抗菌薬関連性下痢症と呼ばれるさまざまな下痢を起こしたりします。たとえ、下痢になったときに手元にあるからといって、勝手に自己判断で抗生物質を飲んではいけません。おもわぬトラブルを招くことになります。

下痢にならないための予防方法

下痢をもらわないためには、下痢の原因をもらわないことが、最も大事です。下痢になることで周囲、特に災害現場の医療機関に大きな負担をかけることになります。

■ 変なものを食べない

感染性下痢症を引き起こす、生の牛肉、鶏肉などを現地で食べるのは絶対に避けましょう。保存状態が悪い食べかけの食品などを食べることも避けましょう。

開封されていない缶詰は大丈夫ですが、破損した缶詰などを食べることも避けましょう。

■ 変なものを飲まない

できる限り瓶詰の水や未開封のペットボトルの水などを飲む方が安全です。水道の水は大丈夫ですが、蛇口からの水は時に井戸水のこともあります。飲用に適した井戸水なら良いのですが、できれば避けましょう。どうしても井戸水や川の水を飲むときは必ず3分以上沸騰させてから飲むようにしましょう。これで病原微生物の大半は殺すことができます。しかし、重金属などに汚染されている場合は煮沸^{しゃふつ}では除去できませんので注意が必要です。

■ 環境中からもらわない

周囲で下痢や嘔吐の人が多い場合は、特に気をつけて手を洗いましょう。きれいな水が豊富な場合には流水と石鹸で手を洗うのがベストです。きれいな水が不足している場合などは消毒用アルコールでもある程度効果はあります。ノロウイルスは残念ですが、十分に消毒用アルコールで殺しつくすことはできません。まあ、やらないよりはましでしょうが。

最後に

下痢になったときに市販の下痢止めを使用するのも悪くはないのですが、使いすぎは考え物です。下痢は本来、体が、毒のあるものを外に出すための自然の防

御反応です。下痢止めを使用するということはその働きを妨害しているわけです。できれば、下痢止めで粘らないで無理をしないで医療機関に相談する勇気も大事です。

4 ≡ 皮ふのぶつぶつ

Point

- ・皮膚にぶつぶつ（^{ひしん}皮疹）ができたときは、受診の必要があるか、周囲の人に広がる可能性があるかの判断が必要。
- ・（1）思い当たる原因の有無
（2）発疹の様子
（3）発熱などの症状
を確認すると判断の助けになる。
- ・急いで受診すべき症状を知っておくことも大切。

皮ふのぶつぶつ（皮疹）はさまざまな原因で生じます。皮疹はその原因によって医療機関を受診する必要があるかどうか、またどのような方針で対応していくかが大きく変わります。ここでは3つのチェック項目をあげ、急いで受診すべき状況を示します。

（1）皮疹の原因として思い当たることはあるか

虫に刺された記憶や何かに触れた記憶があり、そこが腫れたり赤くなっているようであれば、虫刺されやかぶれ（接触皮膚炎）の可能性があります。治療せずに様子を見るか、あるいはかゆみ止めの外用薬で多くは対応できます。かゆみが強いときやひどくただれてしまっているときには受診した方がよいでしょう。

何か薬を飲んだあとにその薬剤が原因となって皮疹が生じることがあります（薬疹と呼ばれます）。全身に派手に出ることがしばしばあり、他の病気と区別をつけるのが難しいことや、重症の薬疹になると命にかかわることもあるため、原因と思われる薬剤を持参して受診することが勧められます。

被災地でボランティア活動を行う間は、ふだんとはまったく異なる環境で過ごすことになります。環境の変化をきっかけにアトピー性皮膚炎などの持病が悪化することがしばしばあります。もともとの症状と同様であれば、まずは日頃の治療を継続していくことになりますが、それでは対応できないほど悪化した場合には元の環境に戻って主治医を受診することが望ましいです。被災地の支援は現地に行かなくてはできないことでは決してありません。体調がすぐれない場合は勇気をもって撤退することも大切です。

(2) 皮疹の様子はどうか

皮疹の数と見た目、部位は原因を考える上で重要です。小さなぶつぶつなのか赤くべたっと広がっているのかの違いだけでも話がずいぶん変わってきます。虫刺されや接触皮膚炎であればその場所に少数の皮疹が生じることが多いです。小さな傷から細菌が入り込んで膿が溜まったり（皮下膿瘍）、赤く腫れ上がったり（ほう か しきえん 蜂窩織炎）するのも、問題となっている部分に起こります。手のひらと足の裏に皮疹（小さな水ぶくれ）があり、口内炎も伴うようなら手足口病^{て あしくちびょう}の可能性が

高くなります。手足口病には特別な治療はなく、口の痛みが強くなければ、受診せずに様子を見ることが可能です。

全身に皮疹があれば、全身性の病気を起こしている可能性があります。薬疹やじんま疹は全身に皮疹が出ることが多いです。とくにじんま疹は盛り上がった赤い皮疹となりとてもかゆいです。軽度ならかゆみ止めの外用薬で対応できますが、かゆみがとても強いときや下記（４）の症状を伴っている場合は早めの受診が必要です。麻疹（はしか）、風疹、水痘（水ぼうそう）、伝染性紅斑（りんご病）などの感染症も全身の発疹をきたします。これらは発熱など皮疹以外の症状を呈していることが多く、（３）で詳しく述べます。

（３）発熱などの症状があるかないか

発熱の有無は重要です。全身に皮疹があり、発熱や風邪症状（せき、鼻水など）があれば麻疹、風疹、水痘、伝染性紅斑などの可能性があります。他のボランティアスタッフや被災者に感染を広げてしまう可能性があるため、全身の皮疹と発熱があれば、まずは人と接しない部署に移り、早めに医療機関を受診してきちんと診断を受けるようにしましょう。医療機関で適切な感染対策を行えるよう、できるだけ受診前に医療機関に電話で相談することをお勧めします。これまでにこれらの病気にかかったことがあるかどうか、予防接種を受けているかどうか整理しておくスムーズです。

野外活動から数日～２週間経って全身の皮疹と発熱

をきたした場合にはツツガムシ病などダニに刺されたことによる病気も考える必要があります。虫に刺された記憶はある場合とない場合とがあります。一方の腕あるいは足が赤く腫れ上がって熱もある場合は傷から細菌が入り込んで蜂窩織炎を起こした可能性があります。これらの病気には抗菌薬による治療が必要となりますので受診が勧められます。

このように、発疹（なかでもとくに全身の発疹）と発熱がある場合は受診を検討する必要があります。

(4) こんなときは急いで受診する

皮疹に加え以下のような症状がひとつでもある場合は急いで受診する必要があります。救急車を依頼することも含め早めの対応が必要です。

- 呼びかけに答えない、もうろう朦朧としている
- 激しい痛み
- 息苦しさを訴えている
- 口の中や目の粘膜が剥がれてきているは

皮膚のぶつぶつ（皮疹）があった際にチェックすべきことをまとめました。ここであげられなかった病気も多くありますので、判断に困った場合は医療機関に相談されることをお勧めします。可能であればまずは電話で相談するとよいでしょう。

5 本当は怖い破傷風

Point

- ・土の中にいる破傷風菌はしょうふうきんが傷口から感染・増殖し、毒素によって発症します。感染してから症状が起こるまで3日から3週間くらいかかるとされています。
- ・特徴的な症状は、「あごのこわばり」で口が開きにくくなります。加えて、「ものを飲み込みにくい」、「けいれん」などがみられ、進行すると呼吸困難などをきたすことがありますので、医療機関への受診と治療が必要です。
- ・被災地域で壊された建物を撤去したり、下水などがあふれていた場所で汚泥おでいの撤去作業を行う場合は、注意して行う必要があります（表1）。

破傷風菌

破傷風 (tetanus) は、破傷風菌 (*Clostridium tetani*) による感染症で、ヒト以外にもウマなどにもみられる人獣共通感染症です。破傷風菌は、培養に酸素があると増殖できない嫌気性菌であるとともに、加熱や消毒に耐性な芽胞がほうと呼ばれる状態となることもなり、乾燥中でも長期間の生存が可能で、土壌などに広く分布している環境菌です。

破傷風菌は、主要な病原因子として神経毒（テタノ

表 1 ● ボランティア活動での注意

けが防止のため、素肌を露出しない服装（長袖、長ズボン）で行いましょう。

丈夫な手袋、長靴、安全靴などを身につけて、水や土、汚染された廃材などを素手でさわったり、釘などを踏み抜いたりしないよう体を保護しましょう。

ガラスなどのケガや、棘が刺さったりした場合は、いったん作業を中止し、傷ついた場所を清潔な水でよく洗浄し、傷が汚れた環境に直接さらされないように、絆創膏などで保護しましょう。

傷が深い場合や棘などが残ってしまった、破傷風を疑う症状がみられた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

作業が終了したら、石けんと流水でよく手を洗いましょう。手洗い用の水が確保できない場合は、ウェットティッシュなどで汚れを落とし、消毒用アルコールを使用してください。

スパスミン）を産生し、テタノスパスミンはヒトの神経伝達の抑制伝達物質を阻害することから、筋肉のこわばるような強直や痙攣をきたします。

破傷風

破傷風菌は傷口から侵入し、感染してから症状が起ころまでの潜伏期は3日から3週間くらいとされています。破傷風菌の病原因子は神経毒で、菌のみでは傷口が化膿することはなく、外傷部位が明らかでないこともあります。ヒトからヒトへは感染しません。

破傷風は通常、頭頸部の筋のこわばりから始まり、開口障害（口が開けにくくなる）に始まり、痙攣（引きつるように笑っているように見える）、斜頸（頸の

筋肉のこわばりにより一方向に傾く) などの局所的な症状がみられます。次第に全身的な後弓反張(頸部の筋や背筋、上下肢筋のこわばりにより、全身が弓状に反りかえる) などとなり、小さな音や光などの刺激でも誘発される全身性の痙攣が数分間みられるようになります。呼吸する筋肉が痙攣するようであれば、人工呼吸器による管理が必要となります。通常、意識障害はみられません。一度結合したテタノスパスミンと神経シナプスは離れないため、神経シナプスが新生するまで、場合により数ヶ月にわたり症状が継続します。

破傷風は、海外では DPT (ジフテリア・百日咳・破傷風) 三種混合ワクチンの普及が進み、漸減傾向にあるものの今なお年間 1 万人近くが発症し、多くが亡くなっています。特にアフリカ地域では、ワクチン接種率も低く、出産における不衛生な処置に伴う新生児破傷風も多く見られます。我が国では 1968 年に DPT ワクチンが導入されたことにより、報告数は少なくなっていました。しかしながら、最近 20 年の報告数は減っておらず、年間 100 例以上がみられており、5 ～ 10% が死亡することも含め、重要な感染症のひとつです。冬よりは夏に多くみられます。

破傷風トキソイドワクチン

破傷風の予防にはテタノスパスミンに対する破傷風トキソイドワクチンが最も有効です。通常、定期接種として、DPT (ジフテリア・百日咳・破傷風) ワクチンを乳幼児に 3 回、2 歳前後に 1 回、DT (ジフテ

リア・破傷風）ワクチンを11歳に1回の計5回接種しますので、若年層の多くが抗体を保有しています。1975～1981年生まれの方は、ワクチンの不具合により接種が行われていない可能性があります。

我が国における破傷風は40歳以降、特に50～80歳の中高年の方に多くみられます。これらの年齢層では乳幼児期における破傷風トキソイドワクチンの定期接種が行われていないとともに、破傷風トキソイドワクチンの効果は約10年程度で漸減していくため、中年以降の方で、農業やガーデニングなどで土壌に触れる機会が多い場合、ボランティアなどでがれきの処理や清掃を行う場合は、予め医療機関で破傷風トキソイドワクチンの接種について10年ごとに行うことが望ましいと考えます。なお、創傷処置に伴わない破傷風トキソイドワクチン接種は、他のワクチンと同様に健康保険適応外となること、定期接種以外に破傷風トキソイドワクチンを接種する医療機関は限られていますので、事前に接種可能かについて確認された方がよいかもしれません。

破傷風の治療

事故や創傷など傷口が土壌に触れた可能性がある場合、医療機関では、破傷風の発症予防として、近年の破傷風トキソイドワクチンの接種歴がない場合に、破傷風トキソイドワクチンの接種を行うことがあります。万が一、破傷風を発症した場合には、早期であれば破傷風抗毒素を投与し、長期間にわたる痙攣への対応および集中治療管理が必要となります。

6 **その他、注意すべき感染症**

Point

- ・ 肌の露出は控える
- ・ 不用意に水や土に触れない
- ・ ボランティア期間終了後の症状出現にも注意

この項目では頻度は多くないですが、知っていれば
予防しやすい感染症について説明したいと思います。

ダニによる感染症

現在国内で、ダニに咬まれることにより起こりえる
代表的な感染症としては「ツツガムシ病」や「日本紅
はんねつ斑熱にほんこう」、「ライム病」などがあげられます。これらはダ
ニに咬まれることによって生じる病気で、ヒトからヒ
トへうつる病気ではありません。ダニがヒトを咬むこ
とにより病原体が人間の体の中に入り込み、様々な症
状を引き起こします。この病原体を保有しているダ
ニの割合はせいぜい数%ですので、「ダニに咬まれた」
＝「感染症になる」というわけではないのですが、病
原体により発熱・発疹・紅斑などがみられ、全身的な
症状を引き起こし、重症になる可能性もあるため、本
疾患の予防などに関して理解しておくことが必要です。

ダニによる感染症として、ツツガムシ病は本州全土、
日本紅斑熱は関東以西、ライム病は寒冷地・高地な

ど、病原体によって多くみられる地域に差があり、また、多く発生する季節も異なります。ダニに咬まれる状況としては、ダニの生息地域で山歩きをした時、廃材の後片付けなどの作業をした時などが考えられています。また、ダニに咬まれることによって生じる感染症ですので、予防のためには、「ダニに咬まれないようにすること」が基本的な予防策になります。したがって、災害時のボランティア活動に当たっては、極力、肌の露出を避けることがその予防につながります。もちろん、肌の露出を避けているつもりであっても、知らない間に襟元^{えりもと}などのすき間からダニが入り込むことがあるので、その点は理解しておく必要があります。また、昨今はダニ除けスプレーなども発売されていますので、アレルギーなどがなければ、使用することも1つの予防の手段となりえます。

次にダニに咬まれたことによる感染症の症状ですが、最もわかりやすいのは、「ダニによる刺し口（図1）」が認められることです。ダニに咬まれてから症状が出現するまでは約1週間から2週間程度かかる場合



図1
左乳房の下方に生じた
ダニの刺し口
(ツツガムシ病)

中心が黒くなるのが特徴。この時の刺し口の大きさは1.5cm×0.5cmであった。

があり、ボランティアを終えた後に症状を呈することもあるので注意が必要です。刺し口が明らかな場合には、その他に症状が全くなくても一度は医療機関を受診する必要があります。しかしながら、刺し口は自分で見える場所ばかりにあるとは限りません。首の後ろであったり、背中であったり、自分では見えない場所に刺し口がある場合もあります。刺し口以外の症状では、「発熱」、「体がだるい」などがありますが、自覚できる症状でこれといった特徴的な症状があるわけではありません。とくに初期のうちは、風邪などの症状と区別がつかないことがあることから注意が必要です。また、放置しておくとう入院が必要なほどに悪化することもある感染症ですので、体調がすぐれない時には、自己判断せず、最寄りの医療機関へ受診することが必要です。

自然環境からの感染症

聞きなれない病気と思いますが、水や土などに触れる事によって起きる感染症に「レプトスピラ症」という病気があります。国内での発生頻度は多くありませんが、ごく簡単な予防法を知ることによって、比較的簡単に避けることができる感染症です。

この病気は、知らず知らずのうちに、レプトスピラという細菌に触れることによって、皮膚から感染してしまう病気です。レプトスピラという細菌は野生動物（ネズミなどの）などが体内に保有しており、その野生動物が排泄する尿の中に含まれています。したがっ

て、レプトスピラを含んでいる尿がしみ込んだ土や水（泥水）に直接接触することによって、感染してしまいます。また、レプトスピラを含んでいる尿で汚れた水や食物を飲食することによっても感染することがあります。ただし、ヒトからヒトへ感染することはありません。現実の問題として、ボランティア活動を行っている地域がレプトスピラに汚染された地域（水系、または、土壌）であるかを知ることは困難ですが、一般的に、大雨などによる水害後のボランティア活動や水辺での活動の際にはレプトスピラ症へ注意することが必要となります。したがって、そのような現場で活動する際には不用意に直接肌を露出した状態で水たまりなどに入らないこと、不用意に直接土壌に触れる作業（ゴム手袋などを着用しないで、素手で作業すること）を行うことを避けることが最大の予防策になります。

感染してから症状が出るまでは、数日から2週間程度の時間差があります。したがって、ボランティア活動を終えた後でも症状が出現することがあるので注意が必要です。その症状としては、発熱・筋肉痛・頭痛などの風邪のような症状であることが多く、医者であってもその診断に困る場合があります。したがって、皆さんのボランティア活動が、特に水害後の地域であったり、水辺での活動であった場合で、ボランティア活動を終えて数日後であっても、風邪のような症状が出現した時には、医療機関を受診して、症状のみではなくボランティア活動の内容（水や土と接触した状況）も伝える必要があります。

7 手の洗い方

Point

- ・手洗いは衛生を保ち、感染症の流行を防ぐための基本的で大切な方法。
- ・水と石鹸を使った手洗いと消毒用アルコールを使った手の消毒を上手に使いわけよう。
- ・「正しい手洗い」は洗い残しやすい場所を知ることから始まる。

日常生活において手を洗う場面はしばしばあります。目で見ても手が汚れているときや食事やトイレの前後に手を洗うことが多いと思いますが、これは主に手の汚れを落とすためのものであり、手の表面についた病原体がきちんと落ちたかどうかを厳密に考えながら行われることは少ないのが実際ではないでしょうか。

災害ボランティアにおいては、被災者や他のスタッフなど多くの人と接することになります。また、被災地では密集した生活を余儀なくされていたり、多くの人数が同じものを食べる機会が多くなったりするなど、感染症が一気に広がる危険性が高い状況となります。そのような状況で細菌やウイルスなどの病原体を人から人へ、あるいは食べ物などへ広げないための基本的な手段が手洗いです。

手洗いの前に、自分の手が洗いにくい状態になっていないか確認しておきましょう。爪が伸びていると十分に洗えなくなってしまうます。爪を短く切っておくことは大切です。アクセサリ類もそれによって手が洗いにくくなったり、洗う回数が減ってしまう原因となりえます。結婚指輪や作業上必要な腕時計などを無理にはずす必要はありませんが、それ以外のアクセサリははずしておく^{じやま}と手洗いの邪魔になることはありません。気温の高い時期であれば半袖にするなど手を洗いやすい服装にしておくのもよいでしょう。

手洗いはいつすればよいのでしょうか。手が汚れたときにはもちろんですが、一見汚れていなくても、食事や食品を扱う作業の前後、トイレの後は確実に手洗いを行いましょう。医療機関では「一処置一手洗い」として、患者さんのケアにあたったらそのたびに手洗いを行っています。被災者への支援活動においても、活動の合間に手洗いをできるだけ行うようにするとよいと思います。手洗いは衛生の基本中の基本です。手洗いするかどうか迷ったら、迷わず手洗いしましょう。

手洗いの基本は流れる水と石鹸による手洗いです。手の汚れのみならず手に付着した病原体を落とすのが目的となれば日常生活における手洗いよりもずっと丁寧^{ていねい}に行う必要があります。具体的には以下のように行うとよいでしょう。重要なのは十分な時間をかけて洗うこと、洗い残しやすい部分を意識して洗うことです。

とくに洗い残しやすいとされているのは指先、指の間、親指の周り、手首です。

- 水を流して手を濡らし、石鹸をつけてよく泡立てる。
- 手のひら、手の甲、指先、指の間、親指の周り、手首を十分にこすってよく洗う。
- 流水でよくすすぐ。
- ペーパータオルなどを用いて手を十分に乾燥させる。タオルやハンカチを用いる場合は共用せず個人用にすることが望ましい。

石鹸は液体石鹸を使うことが勧められます。固形石鹸は乾燥したり軟化したりして使いにくくなるだけでなく、とくに濡れた状況では細菌などの微生物が増殖してしまうことがあります。

手が肉眼的に汚れていなければ消毒用アルコールで手を消毒することで手洗いに替えることもできます。消毒用アルコールは水を使わずに短時間で手をきれいにできるだけでなく、手に付着した細菌の除去率は水による手洗いよりもむしろ良好であることが知られています。そのため、医療施設では消毒用アルコールを用いて手をきれいにする機会が多くなっています。医療施設以外でも 2009 年の新型インフルエンザ流行をきっかけに目にする機会が増えたことと思います。製剤によって多少使用感が異なりますが、以下のようにして行くとよいでしょう。この場合も、洗い残しやす

い部分を意識することが大切です。

- 手のひらに消毒用アルコールを受ける。ゲル状のものであれば 500 円玉大くらいが目安となる。
- 手のひら、手の甲、指先、指の間、親指の周り、手首をこすりながら乾くまで十分にすりこむ。

災害後の被災地ではライフラインの回復が遅れて水道が使えない可能性がありますし、作業の内容によってはそもそも水道にアクセスできないこともあります。そのような場合も見ために手が汚れていなければ消毒用アルコールを用いて手を消毒することができます。手が汚れている場合は少量の水（ペットボトルなど）やウェットティッシュを用いて汚れをできるだけ落とした後に消毒用アルコールを用いることで手をできるだけきれいに保つ工夫が可能です。

手袋を使った作業を行うときも手洗いは大切です。手袋をはずすときに手を汚してしまったり、作業中に手袋に穴があく（あるいはもともとあいている）可能性もあります。したがって、手袋をはずしたら必ず流水またはアルコールで手を洗う癖をつけておきましょう。

不用意に手を汚さないことも大切です。たとえば食品を扱っているときに不用意に顔や髪の毛に触れると手が汚れる機会が増えてしまいます。私たちは意識し

ていなくても何気なくさまざまなところに触れている
ものです。そのような癖^{くせ}を知っておき、大切な作業中
には触れないよう意識しましょう。



図1 手洗い手順（石鹸液）



図2 手洗い手順 (消毒用アルコール)

8 マスクの着け方

Point

- ・マスクを着ける目的はせきやくしゃみによる感染症の拡大を防ぐこととほこりや粉じんを吸い込むのを防ぐことである。
- ・ボランティア活動で使用するマスクは不織布^{ふしょくふ}マスクと防じんマスクであり、作業の内容やマスクの目的に応じて選択する。
- ・マスクの正しい着用法を確認し、きちんと着けることが大切。

災害ボランティア活動においてマスクを着用する意味は大きく分けて2つあります。そのひとつはせきやくしゃみによる感染症の広がりを防ぐこと、もうひとつはほこりや粉じんの吸引による気管支や肺の障害を予防することです。さらに人によっては花粉症の悪化を防ぐ必要があるかもしれません。マスクを着用する際には、目的に合ったマスクを選んで適切に着用することが大切です。

災害地でのボランティア活動の際に使用される可能性があるマスクは不織布マスクと防じんマスクです。その使い分けは活動内容によります。どのような作業を行うのか事前に把握し、その目的に合ったマスクを使用するようにしましょう。作業の種類とマスクの選

択について表1に示します。

せきやくしゃみによって広がる感染症はその多くを不織布マスクで防ぐことができます。不織布とは繊維を織らずに接着させたり絡みあわせたりしたもので、せきやくしゃみによって生じたしぶき（飛沫^{ひまつ}）や花粉程度の大きさの粒子を捕らえることが可能です。一方、径の小さな粉じんに対しては効果を期待できません。不織布マスクを着用する目的はせきやくしゃみによって広がる感染症を防ぐこと、ほこりや花粉などの比較的大きな粒子を吸い込まないようにすることの2点になります。したがって、せきやくしゃみをしている人に近づくとき（1-2m 以内）は不織布マスクの着用が勧められます。ほこりの立ちやすい現場では作業中常に着用してもよいでしょう。一方、自分がせきやくしゃみをしている場合も不織布マスクを着用して周

表1 ● 作業の種類とマスクの選択

作業内容	マスクの種類	特記事項
屋内での活動、生活支援活動、通常の掃除	不織布マスク	
重機やチェーンソーを用いた作業の周囲での活動	防じんマスク	作業する時間をずらすなどしてできるだけ粉じんを吸い込まないようにする
重機などを用いた解体作業を継続的に行う場合	長時間の作業に適した高性能の防じんマスク	一般的なボランティアは大量の粉じんを吸い込む可能性が高い作業を行わないこと

囲への広がりを防ぐ必要があります。せきやくしゃみの原因が感染症ではないとわかっているにもかかわらず着用していれば周囲の人達に安心感を与えることができるでしょう。ただし、体調がすぐれないときは作業そのものを休んだ方がよいかもしれません。

不織布マスクには形で大きく分けてプリーツ型と立体型の2種類が売られています。プリーツ型は蛇腹にたたんであるものを広げて着用するものでサージカルマスクとも呼ばれます。立体型は顔の形状に合わせたデザインとなっているマスクです。通常はより安価なプリーツ型で目的を十分達成できます。花粉症などのためにマスクを顔により密着させて着用したい場合は立体型を使用してもよいかもしれません。最近さまざまな機能や特徴を売りにしたマスクが市販されていますが、通常はシンプルなマスクで十分に目的は達成できます。

なお、昔から使われてきたガーゼマスクは織り目が不織布マスクより粗いこと、使い捨てでないため汚染された状態で使い続けられやすいことなどを考えると、できるだけ使用を避けたほうが無難です。ただし、不織布マスクが入手できない状況であれば使用してもよいでしょう。

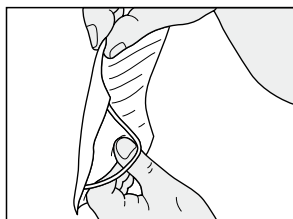
マスクを使用する際には、その着け方にも気を配る必要があります。着け方が誤っていればマスクの性能を十分に生かせません。不織布マスク（プリーツ型）

は、ワイヤの入っている部分が鼻にあたるように着用し、ワイヤを鼻のラインに合わせて曲げ、折り目（プリーツ）を伸ばして顎まで覆うことで顔への密着度を高めることができます。マスク着用の目的を考えると鼻まで覆わなければ着用の意味がありません。原則として使い捨てですので、その日の作業を終了したときや、汚れが目立つときは交換が必要です。その際にはマスク表面に付着した汚染物や有害物質によって自分の手を汚さないよう注意してマスクを外し捨ててください。また、捨てたあとは手洗いを行なってマスクの汚染を周囲に広げないようにしましょう。

重機を用いた解体作業など、大量の粉じんが舞う中で作業を行う際には、不織布マスクではなく、防じんマスクの着用が必要です。防じんマスクは粒子捕集効率と耐久性によって分類されています。粉じんの程度や作業時間などを考慮して適切なマスクを選ぶ必要がありますので、あらかじめ作業内容を確認してマスクを選んでおくことが勧められます。防じんマスクの分類についてここでは詳しく述べませんが、（社）安全衛生マネジメント協会のウェブサイト（<http://www.aemk.or.jp/attention.html>）などが参考になります。

N95 マスクと呼ばれるマスクが医療用に用いられており、防じんマスクと比べ入手しやすいかもしれません。このマスクは医療現場において結核など空気感染する病原体を吸い込むことを防ぐために用いられま

す。災害ボランティアの現場ではそのような目的で用いられることはまずないと考えられますが、不織布マスクよりも高性能なので防じんマスクが手に入らない場合の代替^{だいたい}として使用できることがあります。ただし、N95 マスクは耐水性や耐油性が低く、長時間着用を前提とした作りになっていないことに気をつける必要があります。



① マスクの裏表と上下を確認（金具部分を上）して、マスクを持ちます。



② あごの下から鼻までマスクでおい金具が鼻に当たるように調整しながらゴムひもを耳にかけます。



③ マスクが隙間なくフィットしていることを確認してください。

図1 マスクの着け方

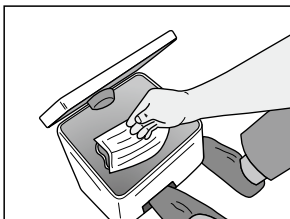
防じんマスクや N95 マスクは非常に小さな粒子を吸い込まないために用いるものですので顔面に密着させて使用しないと意味がありません。とくに鼻の周囲や顎^{あご}の部分で確実に密着させる必要があります。正しい着用法を確認し、必要に応じて指導を受けた上で使用するようにしましょう。



① 片耳のゴムひもをはずします。



② マスクの表面に触れないように反対側のゴムひもをはずします。



③ マスクには触れないように注意しながらごみ箱に捨てます。手洗いを忘れずに！

図 2 マスクのはずし方

9 抗生物質はいつ飲むのか

Point

- ・抗生物質は細菌が病気（感染症）を起こしたときに使うものです。
- ・抗生物質は必要もないのに“念のため”使ってはいけません。
- ・抗生物質は副作用もあります。使用するメリットがあるときのみ使用します。
- ・手持ちの抗生物質を勝手に自己判断で使用するのは危険です。絶対やめましょう。

人に病気をおこすもの

人に病気を起こす病原微生物（いわゆるばい菌）にはいろいろな種類があります。すなわち細菌、真菌（カビの仲間）、ウイルスや寄生虫などです。日常生活で問題となりやすい病気の多くは細菌か真菌が起こします。

例えば、けがなどに伴う化膿や肺炎や尿路感染症（ぼうこうえん 膀胱炎や じん う じんえん 腎盂腎炎といった尿の通りの病気）などの多くは細菌が引き起こす病気です。一方、インフルエンザなどはまさにインフルエンザウイルスによる病気です。また、感染性腸炎の原因としてよく知られているノロウイルスやロタウイルスもウイルスの仲間です。

す。それ以外ではヘルペスによる熱の花はヘルペスウイルスが起こす病気ですし、^{たいじょうほうしん}帯状疱疹や^{みずぼうそう}水疱瘡は^{すいとうたいじょうほうしん}水痘帯状疱疹ウイルスというウイルスが起こす病気です。ここでは抗生物質とは細菌を相手に使う薬としてお話します。

病気と戦うものたち

感染症にかかった時に病原微生物と戦っているのはまずはもともと体に備わっている免疫^{めんえき}の力です。逆に抗生物質が効かない病原微生物に対しては、今でも免疫が戦うたよりです。また、何らかの原因で免疫が落ちている人は病気になりやすくなります。免疫が落ちている場合は特定の食物などによって様々な感染症を起こしやすくなります。それぞれの原因によって対処方法は変わりますので詳しくはかかりつけの先生に普段から聞いておく必要があります。

もう一つの感染症と戦う武器が抗生物質です。昔、抗生物質がなかった時代は戦争における外傷やいろいろな細菌における肺炎との戦いは自分の免疫力しか頼るものではありませんでした。抗生物質は開発されて以来、人類にとって頼りになるパートナーとして医療現場で活躍しています。

抗生物質の働き

世間一般的には抗生物質は細菌に対する薬剤のことを指すことが多いです。抗生物質は決まった相手にしか効果がありません。たとえば細菌を敵として作られ

ている普通の抗生物質はインフルエンザや水疱瘡などウイルスによる病気には全く効果がありません。また、細菌に対しても効果のある抗生物質と細菌の組み合わせが決まっています。例えばマイコプラズマによる肺炎にはよく使われるセフェム系やペニシリン系の抗生物質は効果がありません。

抗生物質を使うとき

抗生物質は細菌感染症を強く疑ったときまたは診断したときに使用します。例えば、細菌による肺炎や尿路感染症が疑われた時には抗生物質を使用します。下痢などの腸の感染症では常に抗生物質を使用するわけではありません。たとえ細菌感染症であっても抗生物質のメリットが少ないためです。重症の細菌感染症の場合は、飲み薬の抗生物質ではなく、より多くの薬剤が投与できる点滴での抗生物質を使用するために時には入院治療が必要となります。

このように抗生物質を使用する際には“感染しているからだの場所”と“感染している細菌”を考慮してかつ、“副作用”のリスクを天秤^{てんびん}にかけます。自己判断で「風邪をひいたみたいだから」とあまっている薬を飲み始めるのは“百害あって一利なし”です。

抗生物質を飲んでいるときに気をつけること ～抗生物質の副作用～

すべての薬には予期できないものから頻度の高いものまでさまざまな副作用が大なり小なりあります。抗

生物質も薬ですのでもちろん副作用があります。一番怖いのは使用直後におこる重症のアレルギーであるアナフィラキシーショックです。これはどのような薬でも起こる副作用で血管が拡張してしまい、血圧が危険なほどに低下する副作用です。抗生物質を内服して気分が悪くなったりしたら、すぐに医療従事者に相談してください。頻度の高い副作用としては皮疹（皮膚のぶつぶつ）というものがあります。“かゆみ”や“ぶつぶつ”“赤み”などが出てきたらすぐに処方してもらった医療機関に相談してください。それ以外には肝臓や腎臓が悪くなるなどの副作用が出る可能性があります。採血しなければわかりにくいですが、薬を飲み始めてから“なんとなく疲れがひどくなってきた”などの症状があってもすぐに相談することが望ましいでしょう。また、抗生物質を飲むことで便が柔らかくなったり、下痢をしたりすることがあります。少し、お腹がゆるくなる程度ならいいのですが、ひどい下痢や熱が出てきたりする場合はすぐに医療機関に相談しましょう。