

# 妊娠中の感染予防のための注意事項 - 11か条



妊婦が病原体に感染すると、おなかの赤ちゃんも感染して病気を引き起こすことがあります。  
感染予防のために、以下の11のポイントに気をつけましょう！



## ① 石鹸と流水で、しっかり手を洗う。

基本の基本!!

手指についている病原体は、石けんで洗い流せば、殺したり数を減らしたりできます。アルコールが効かない病原体もいるため、洗い流すことが基本です。

特に食事前、トイレ使用后、**小さな子ども**と関わった後(食事の世話後、遊んだ後、**唾液**が手に付いた時、**おむつ**替え後)、**生肉**や未洗浄の野菜を扱った後、ガーデニング等の**土や砂**に触れる作業の後、病人の近くにいた後等は忘れずに！



## ② 子どもと食器を共有したり、食べ残しを口にしたりしない。

**子どもの唾液や尿**にはサイトメガロウイルス※が潜んでいることがあります。

子どもの唾液が付いているもの(洗っていない食器、食べ・飲み残し等)は口にしないように注意し、それらを扱った後は速やかに手洗いを。

小さな子どもとのスキンシップは、頬や唇ではなくおでこへのキスやハグにしましょう。



## ③ 肉や貝類は、しっかりと中心部まで加熱する。

食材に潜むトキソプラズマ原虫※やリステリア菌※等は、**十分な加熱調理**で殺せます。

十分加熱したのか見た目ではわからない肉料理(購入した総菜や低温調理した肉塊等)、

火を通さない肉料理(ユッケ・タルタルステーキ・生ハム・生サラミ・生ベーコン・馬刺し・鳥刺し・鯨刺し・ヤギ刺し・鹿刺し等)、加熱が不十分な肉料理(レアステーキ・レアなジビエ料理・ローストビーフ・肉のパテ等)は避けましょう。

河口付近で取れた**二枚貝**(牡蠣やムール貝等)や**ジビエ料理**もトキソプラズマ混入の可能性が高いため、注意。妊娠中はしっかりと加熱されたことが確認できる料理以外は避け、調理後の器具の洗浄も忘れずに。



## 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口にしない。

搾ったままの無殺菌ミルクには有害な細菌や寄生虫が潜んでいる可能性があります。

日本産のミルク・乳製品は法律で殺菌が義務付けられていても、**海外の乳製品**は無殺菌ミルクを使用したものも多いため、殺菌済という確証がない限りは輸入されたソフトチーズ類は避けましょう。



## ⑤ ネコのトイレに触れたり、掃除をしたりしない。

**ネコの糞**には、トキソプラズマ原虫が潜んでいることがあります。

ネコトイレの掃除はできるだけ妊婦以外が行い、毎日清潔に。妊婦がやる場合は、手袋やゴーグルを着用し、作業後には必ず手洗いを。糞の扱いさえ注意すればネコに触れても問題ありませんが、キスや頬ずりなどの濃厚なふれ合いは避け、触れた後は手洗いを忘れずに。

また、ネコがトキソプラズマ原虫に感染しないように、外飼いや生肉を与えることはやめましょう。

裏面へ

NPO法人トーチの会  
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 🔍





## ⑥ げっ歯類やそれらの排泄物に触れない。

ハムスターやモルモットなどの**げっ歯類の排泄物(糞尿)や唾液**には、リンパ球性脈絡髄膜炎ウイルス※が排出されていることがあり、触れ合いの中でヒトに感染させる危険性も。妊娠中は動物園なども含めてげっ歯類に触れるのは避け、お世話は妊婦以外が行いましょう。



## ⑦ 性行為にはコンドームを使う。

性行為を通じて、サイトメガロウイルスや単純ヘルペスウイルスなどのウイルスやクラミジア※などに感染することがあります。また、特別な病原体でなくても、膈内の細菌感染の刺激が**早産の原因**となることも。**唾液**から感染する病原体もあるためオーラルセックスも危険。感染予防のために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する。

赤ちゃんに影響を及ぼす感染症であっても、妊婦には**自覚症状が乏しい**ことはよくあります。知らないうちに感染していないかを確認するため、また、自分が持つ抗体を把握し予防に役立てるため、ぜひ検査を。妊婦健診で実施される感染症検査の中に、**トキソプラズマ抗体検査**が入っていないこともあるため、妊婦自ら受ける検査を把握し、足りないものは申し出ましょう。



## ⑨ B群溶血性レンサ球菌の保菌者であるか検査する。

B群溶血性レンサ球菌を健康な人が保菌していても問題とはなりません。おなかの赤ちゃんや新生児が感染すると命にかかわることも。あらかじめ保菌していることがわかれば、**出産時の予防投薬**(抗生剤の点滴)で赤ちゃんを感染から守れるため、妊娠後期に細菌検査を必ず受けましょう。



## ⑩ 感染症から自分と胎児と新生児の身を守るために、ワクチンを打ちましょう。

ワクチン接種は、妊婦自身だけでなく**おなかの赤ちゃんやまだワクチンが打てない月齢の赤ちゃんを守るために**重要です。インフルエンザや新型コロナウイルス、百日咳やRSウイルス等のワクチンは、**ぜひ妊娠中にこそ接種**を。ただし妊娠中には“生ワクチン”(麻しん風しんワクチン、水痘ワクチン等)は打つことはできないため、妊娠前に接種を。妊娠中に打てるワクチンは打ち、打てないものは次の妊娠のために**出産後なるべく早く**打ちましょう。

また、妊婦以外の人(**とくにパートナー**)も、周囲にいる妊婦とそのおなかの赤ちゃんに感染させないためにワクチン接種を。特に1962~79年度生まれの男性には、**風疹※ワクチン**接種を推奨します。



## ⑪ 感染している人との接触を避ける。

近くにいた人が何らかの病原体に感染していたとわかったら、すぐにかかりつけの病院に連絡を。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るかもしれません。

※サイトメガロウイルス、トキソプラズマ原虫、リステリア菌、リンパ球性脈絡髄膜炎ウイルス、単純ヘルペスウイルス、クラミジア、風疹ウイルス、水痘ウイルス、麻疹ウイルス:どれも**妊娠中に感染するとおなかの赤ちゃんや新生児が病気になる可能性がある**病原体。



監修:長崎大学  
森内浩幸

このように、妊娠中は気をつけることがいくつかありますが、心配しすぎる必要はありません。人間の体には病原体と戦うための力(自然免疫)が生まれつき備わっていて、多少の病原体が体内に侵入しても**即感染するわけではない**からです。中には、不安から日常生活に支障が出るほどの感染予防をしてしまう妊婦さんもいますが、**心身の安定もおなかの赤ちゃんには大切**ですから神経質になりすぎないようにお過ごしください。もし不安がある場合は、**遠慮せず担当医や医療施設にご相談ください**。

妊娠中の母子感染予防について詳しく知りたい方はトーチの会のHPをご覧ください

トーチの会