

皮膚の感染症と虫さされを防ぎましょう

避難所・高齢者施設で過ごす方／ご家族／介護スタッフへ

高温・多湿、汗、濡れた衣服、断水、共同生活では、皮膚の感染症が起こりやすくなります。

清潔にする | よく乾かす | 傷を守る | 共用しない | 早めに伝える

毎日守る 6 つの基本

1 やさしく洗う

石けんと安全な水で。水が少ない時は、1人ずつ清潔な使い捨てシート等で拭きます。

3 濡れた物を替える

下着・靴下・おむつ／パッド・ガーゼ等を、濡れたままにしません。

5 傷を洗って守る

清潔なガーゼ等で覆い、濡れ・汚れたら交換。洪水・汚水に触れさせません。

2 よく乾かす

足指の間、わき、乳房の下、腹部のしわ、股、臀部は、こすらず押さえて乾かします。

4 共用しない

タオル、衣類、靴下、スリッパ、寝具、かみそりは個人用にします。

6 手を清潔にする

爪を短くし、皮膚や傷のケア前後に手指衛生。手袋は1人・1ケアごとに交換します。

1 真菌症（カビ）

白癬（水虫・たむし）／カンジダ

気づくサイン

- 足指の間が白くふやける、皮むけ、ひび、小さな水ぶくれ。
- 体・股に、輪のように広がる赤みやカサカサ。
- 皮膚のしわが赤く湿り、周囲に小さな赤いぶつぶつ。

予防のポイント

- 清拭・入浴後は、足指の間と皮膚のしわまでよく乾かす。
- 湿った靴・長靴を履き続けず、可能なら履き替えて乾かす。
- 足ふきマット、スリッパ、タオル、衣類を共用しない。
- 失禁後は早めに交換し、こすらず清潔にして乾かす。

早めに相談

- 水虫に似た湿疹もあります。人の薬を借りず、初めて・診断が不明な時は医療者へ。
- 広がる、痛む、膿む、治療中でも悪化する時は相談する。

2 細菌感染症

とびひ／毛包炎／蜂窩織炎など

気づくサイン

- 傷や虫さされの周囲が赤い、熱い、腫れる、痛む。
- 膿、黄色いかさぶた、水ぶくれ、じゅくじゅく、悪臭。
- 赤みが急に広がる、発熱、寒気、だるさ。

予防のポイント

- 切り傷・擦り傷は早めに洗い、清潔なガーゼ等で保護する。
- 濡れた・汚れたガーゼ等は交換する。
- かさぶたをはがす、膿をつぶす、かきこわすことは避ける。
- 傷の処置やおむつ交換は、手袋と手指衛生を組み合わせる。

早めに相談

- 糖尿病、血流障害、むくみ、褥瘡、免疫を抑える治療中の方。
- 洪水・汚水に触れた傷、土で汚れた傷、深い刺し傷（破傷風予防も確認）。
- 抗菌薬は自己判断で飲まず、医療者の指示に従う。

1日1回、足・皮膚のしわ・傷を見て、変化があればスタッフへ

裏面もご覧ください ▶

虫さされ・疥癬は『広げない』『見逃さない』

虫さされのかきこわしは細菌感染の原因に。疥癬は早期発見と接触対策が重要です。

3 虫さされ

蚊／ダニ／ノミなど

気づくサイン

- かゆい赤いぶつぶつ、腫れ、水ぶくれ。
- かきこわした所の痛み、膿、赤みの拡大は細菌感染のサイン。

予防のポイント

- 長袖・長ズボン・靴下、蚊帳や網戸で肌の露出を減らす。
- 承認された虫よけ剤（ディート／イカリジン等）を表示どおりに使う。
- 水たまり、食べこぼし、ごみを減らし、寝具を乾燥・清掃する。
- 屋外作業後は衣服と皮膚を確認し、可能なら入浴・着替えをする。

刺された後

- やさしく洗い、冷やし、かかない。殺虫剤を皮膚に直接かけない。
- 息苦しさ、顔・唇・舌の腫れ、ふらつきは 119 番。
- マダニはつぶしたり無理に抜かず医療者へ。数週間は発熱・発疹に注意。

4 疥癬（かいせん）

人から人へうつる皮膚病

気づくサイン

- 夜に強いかゆみ。指の間、手首、わき、腹、股、太もも等に赤いぶつぶつ。
- 同じ部屋・施設で、似たかゆみの人が複数いる。
- 高齢者や免疫が低下した方で、厚い垢・かさぶたが広がる（かゆくないことも）。

広げないために

- 疑ったら早く施設担当者へ伝え、皮膚科・医療者の診察につなげる。
- 長時間の直接の皮膚接触を避け、寝具・衣類・タオルを共用しない。
- 介助時は使い捨て手袋と長袖ガウン等を使い、外した後は石けんと流水で手洗い。
- 接触した方も医療者の指示で同時に確認・対応する。

大切な注意

- 家庭用殺虫剤を皮膚に使わない。虫よけも疥癬の治療にはなりません。
- 不潔だから起こる病気ではありません。責めずに早期対応を。

すぐに医療者へ伝える症状（息苦しさ・意識障害は 119 番）

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ● 赤み・腫れが急に広がる／強い痛み／膿／発熱・寒気 | ● 皮膚が紫色・黒色になる／急な水ぶくれ／意識がぼんやりする |
| ● 虫さされ後の息苦しさ、顔・唇・舌の腫れ、ふらつき（119 番） | ● 夜の強いかゆみが複数人に出た／厚いかさぶたを伴う疥癬の疑い |
| ● マダニが付着／刺された後、数週間以内の発熱・発疹・強いだるさ | ● 土・汚水で汚れた傷、深い刺し傷、動物咬傷（破傷風予防も確認） |

介護・避難所スタッフの『毎日 30 秒チェック』

- 更衣・清拭・おむつ交換時に、足指間、皮膚のしわ、臀部、傷、かゆみを確認。
- 新しい発疹は、場所・日時・広がり記録し、看護師・医師へ報告。
- 皮膚に触れるケアは、1 人・1 ケアごとの手指衛生と手袋交換を徹底。

公式情報はこちら

日本皮膚科学会
白癬（水虫）Q&A日本皮膚科学会
疥癬 Q&A厚生労働省
マダニ・SFTS Q&A

皮膚の異変は我慢せず、早めに伝えましょう。早期対応が重症化と集団発生を防ぎます。

参考（公式情報、2026 年 8 月確認）：日本皮膚科学会 皮膚科 Q&A（白癬・疥癬・虫さされ・マダニ類）、日本皮膚科学会・日本医真菌学会『皮膚真菌症診療ガイドライン 2025』、厚生労働省『介護現場における感染対策の手引き』『SFTS に関する Q&A』、CDC Floodwater Safety。

本資料は一般的な予防情報です。診断・治療、疥癬発生時の接触予防策・洗濯・環境対応は、医師・看護師・感染管理担当者・保健所の指示に従ってください。

発行者： _____ 監修： _____ 連絡先： _____ 2026 年 8 月改訂