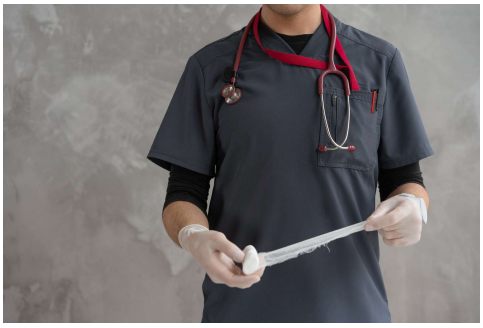
サル痘（MPOX）と診断された方や感染が疑われる方へ

セルフケア

気をつけること



- **発疹をガーゼや包帯で覆い**、他の人や周囲の環境にウイルスが拡がるのを防ぐ。
- 発疹にふれたり、引っかいたり、破ったりしない。
- カサブタが治り、表面が通常の皮膚に覆われるまでまで、発疹のある部分の体毛を剃らない。
- シャワーや入浴時以外は、皮膚の病変部や発疹を**清潔に保ち、乾燥**させておく。

- 頻繁に石けんと水で手を洗うか、アルコール消毒剤を使用して、手を清潔に保つ。（発疹に直接触れた後は特に）

  手に発疹がある場合は、発疹を刺激しないように注意する。

- **手に発疹がある場合**は、共用のものを扱ったり、共有スペースでものに触れたりするときに発疹を刺激したり傷つけないような使い捨ての**手袋を着用**する。

  可能であれば、使い捨て手袋を使用して、毎回の使用後に捨ててください。再利用可能な手袋を使う場合は、使用後に毎回、石けんと水で手袋を洗う必要があります。

- 発疹を含め、**すべての症状がなくなるまで、周囲に人がいるときはマスクを着用**する。
- 健康的な食事と十分な休息をとる。
- 十分な換気をする。

痛みの管理

- 自宅療養中に痛みのことで困ったことがある場合(痛みがひどくなり手に負えない場合など)は、**診断をされた病院の医師に相談してください。**
- 鎮痛薬(イブプロフェン、アセトアミノフェンなど)の服用で痛みが緩和されることがあります。また、医師がより強い鎮痛剤を処方する場合もあります。
- 口の中に発疹があるときは、1日2～4回、水道水などでゆすいでください。

処方されるうがい薬、または局所麻酔薬を使用して痛みを管理できます。
また、口内を清潔に保つために、グルコン酸クロルヘキシジンなどの市販の口腔消毒剤を使用できます。

発疹症状をやわらげる方法

- 最も重要なのは、**発疹に触れたりひっかいたりしないようにすること**

触れたりひっかいたりすると、発疹が体の他の部位に広がり、ウイルスを他の人に拡げる可能性が高くなります。また、他の細菌による感染症を引き起こす可能性もあります。誤って発疹に触れた場合は、石けんと水で手を洗うこと、目、鼻、口、性器、直腸(臀部、肛門)などの敏感な部分に触れないようにすることを心がけてください。

- 抗ヒスタミン薬や局所用クリームで、かゆみを緩和できることがあります。
- 温かいお風呂に浸かる(市販のかゆみ止め入浴剤を使う)と、乾燥やかゆみの感覚が緩和されることがあります。
- 肛門(肛門の穴)、生殖器(陰茎、睾丸、陰唇、腟)、会陰部の周辺に発疹がある人には、座浴が有効な場合があります。

座浴には座浴器や、ぬるま湯を浅めに入れたバスタブが利用できます。
座浴用に、ポビドンヨードなどの薬やその他の製品を医師が処方する場合があります。
また、硫酸マグネシウムを成分とする入浴剤、酢、重曹を水に入れると、気分が落ち着くことがあります。

問い合わせ先

CDC. Monkeypox If you have monkeypox: Self Care. <https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/pdf/SelfCare-InfoSheet.pdf>を許可を得て翻訳・一部改変したものです。

製作 感染症コミュニケーション円卓会議 第1版. 2022.12.06