Mpox

# エムポックスと診断された方／または検査結果をお待ちの方へ

この資料は、エムポックスと診断された方、またはエムポックスの検査結果を待っている方がご自宅などで過ごす際にご活用いただくことを目的として作成しています。

Point

## 「自分を守る」＋「周囲にうつさない」ための行動

医師・看護師から別途指示がある場合は、そちらを優先させてください。

| 距離を保つ | 手洗い | マスク | 発疹を覆う |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

## 1 エムポックスの感染経路

### どうやって感染する？

- 発疹やかさぶたとの接触
- 長時間の近距離接触
- 体液との接触
- 寝具や衣類などの間接接触

主に、感染している人の皮膚病変（発疹・かさぶた）や体液との接触でうつります。近い距離での長時間の対面接触（飛沫）や、使用した寝具・衣類などの間接的な接触でもうつることがあります。

## 2 予防 うつらない・うつさない

**DO**
やること

- 発疹（病変）はガーゼや衣類で覆う
- 石けんと流水で手洗い（または手指消毒）
- 同居者とのタオル・寝具・衣類の共用を避ける
- 外出・受診時はマスク着用、患部を覆う

**DON'T**
避けること

- 発疹を素手で触る／つぶす
- キスや性行為など濃厚な皮膚接触
- タオル・寝具・食器・タバコ・化粧品の共用
- 体調不良を我慢して放置



## 3 感染対策 家庭でできること

Check!

- [ ] できるだけ別室にしましょう（難しい場合は距離を確保）
- [ ] 寝具・衣類・タオルは分けましょう（洗濯は通常の洗剤で構いません）
- [ ] 洗濯機に入れた後、物品の取り扱い後に手を洗いましょう
- [ ] よく触れる場所を定期的に清拭しましょう（ドアノブ、電気のスイッチ、スマホ等）
- [ ] ゴミは密閉して捨てましょう（自治体・施設のルールに従う）

同居者がいる場合は、できるだけ接触を減らし、共有物を避けます。
触れた物は清拭し、手洗いを徹底します。

## 4 病変ケア

**発疹は清潔に保ち、必要に応じてガーゼ等で覆います。**

1. **触る前に手洗い または手指消毒**
2. **発疹部位を清潔に**
   （医師などの指示がある場合はそれを優先）
3. **ガーゼ等で覆う**
   （交換後は密閉して廃棄）
4. **触った後は必ず手洗い**

掻きこわしや二次感染を防ぐことが大切です。



## 5 受診・相談の目安

次のような場合は早めに医療機関へ相談してください

| | |
|---|---|
| 発熱が続く | ・強い痛み<br>・眼の症状（充血、痛み、視力低下） |
| 発疹が急に増える | ・膿（うみ）がでる、脱水（尿が少ない等） |

## 6 外出・同居者への配慮

外出や通院が必要な場合は、マスク着用と病変部を覆い、できるだけ人混みを避けます

同居者には、接触を避ける・共有物を避ける・手洗いを徹底するなどの対策を伝えます


**参考資料**

- 認定NPO法人ぷれいす東京：MPOX GUIDE BOOK　https://ptokyo.org/eBook/mpox_guide_book/
- エムポックス診療の手引き第4.0版（2026年3月末公開）
- 厚生労働省. エムポックス（2026年3月10日確認）. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/monkeypox_00001.html



この文書は、令和7年度厚生労働行政推進調査事業　新興・再興感染症及び予防接種政策推進　研究事業「エムポックスの流行拡大に備えた診療・感染管理・医療従事者へのワクチン優先接種指針　作成と普及啓発についての研究」（代表 中村ふくみ）の研究費により作成されたものです。