



Mpox

エムボックスと

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、エムボックスと診断された方、または
エムボ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。

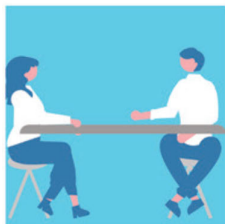


Point

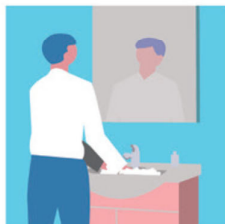
「自分を守る」＋「周囲にうつさない」ための行動

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。

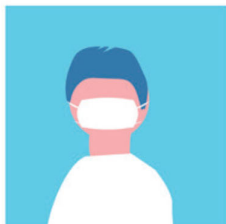
距離を保つ



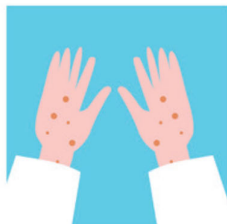
手洗い



マスク



発疹を覆う



1 エムボックスの感染経路

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。

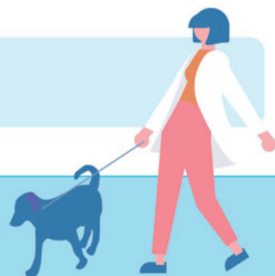
① 触る前に手洗い
または手指消毒

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
- ・眼の症状(充血、痛み、視力低下)

発疹が急に増える



- ・^{うみ}膿がでる、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法人ぶれいす東京:MPOX GUIDE BOOK https://ptokyo.org/eBook/mpox_guide_book/
- エムボ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, エムボックス(2026年3月10日確認)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/kekaku-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「エムボ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。