← お知らせページに戻る

トキソプラズマ感染を予防するために

トキソプラズマは、加熱が不十分なお肉やネコの糞便などを介してうつることがある寄生虫です。抗体検査で「まだ感染したことがない」とわかった方（IgG陰性）は、日々の暮らしで少し気をつけるだけで、妊娠中の感染リスクをぐっと減らすことができます。できることから、少しずつ取り入れてみてください。

🍽️ お食事で気をつけたいこと

🍖 お肉はしっかり加熱する

牛肉・馬肉・鶏肉などの生肉やたたき・レバ刺し・ユッケ・生ハムや生サラミなどの加熱不十分な肉は避けましょう。ジビエ料理は特に十分に加熱しましょう。

🦐 貝類も加熱してから

牡蠣やアサリ、ハマグリなどの生の貝類も、しっかり加熱してから食べましょう。

🍎 野菜・果物はよく洗う

よく洗うか、皮をむいてから食べるようにしましょう。

🧼 調理器具・手はしっかり洗浄

生肉や洗っていない野菜・果物に触れた調理器具、食器、手指は、洗剤と温水でよく洗いましょう。

🐱 ネコをキッチンに近づけない

調理中や食事の際は、ネコをキッチンや食卓に近づけないようにしましょう。

日々の生活で気をつけたいこと

水道水以外は飲まない

井戸水など、水道水以外の水は飲まないようにしましょう。

土いじりは手袋を着けて

ガーデニングなどで土に触れるときは手袋を着用し、作業後は手をよく洗いましょう。

お子さんの手洗いも忘れずに

土や砂で遊んだあとの手洗いの大切さを、お子さんにも伝えてあげてください。

砂場にはカバーを

ご自宅の砂場は、使わないときカバーをかけておきましょう。

新しいネコのお迎えは控えて

妊娠中は、新しくネコを飼い始めることは控えましょう。

飼いネコは室内で

すでに飼っているネコは、できるだけ室内で過ごさせ、キャットフードを与えましょう。

トイレの砂は他の方が交換

ネコのトイレの砂は、妊婦さん以外のご家族に毎日交換してもらいましょう。

ご不明な点やご不安なことがあれば、診察時に担当医師・助産師までお気軽にご相談ください。

参考：「トキソプラズマ妊娠管理マニュアル 第8版（2026年2月改訂、AMED）」

本ページの作成にあたり、生成AIツール（Claude、Anthropic）を文書作成補助として使用しました。