

ほけんだより

平成18年12月21日
井手町立泉ヶ丘中学校

気をつけたい冬の病気 ~ ノロウイルスとインフルエンザ ~

食中毒といえば梅雨時期から初秋までが発生のピークと思われがちですが、冬に発生する食中毒もあります。それがノロウイルスといわれるものです。この冬も多くの施設でノロウイルスによる胃腸炎が集団発生しています。十分な手洗いやうがいを中心に、感染しないよう予防に気をつけるとともに、疑わしい症状が出たら早めに医療機関を受診するようにしましょう。



1. ノロウイルスって何?

おもに冬に発生するウイルス性食中毒の原因ウイルスです。ノロウイルスによる胃腸炎は、毎年12月から3月をピークにして、全国的に流行しています。

2. どうやって感染するの?

おもな感染源はカキ（他にアサリ、ハマグリ、シジミ）などの二枚貝を生、あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合。

た、患者のふん便や吐物（直接、または汚染されたもの）を介して経口的に（口から）感染する場合があります。



3. どんな症状が出るの?

体内にウイルスが入ってから1~2日後に激しい吐き気、嘔吐、下痢、発熱などの症状が出ます。特に嘔吐の頻度が高い傾向にあります。発熱は軽度です。これらの症状が1~3日で治まり、後遺症も残りません。また、感染しても発症しない場合や、軽い力ぜのような症状の場合もあります。

4. どうやって予防するの?

十分な手洗いと調理器具の洗浄により、ウイルスを洗い流すことが一番です！特に患者のふん便や吐物を処理する場合には、手袋を履用するなどの細心の注意を払いましょう。きれいに拭き取ったつもりでも、それらが乾燥したものが空気中にまいあがって口から入って感染を引き起こします。家庭用塩素系漂白剤でしっかり消毒（裏面参照）してください。（カーペットなど漂白剤がかけられないものには、スチームアイロンが有効です）また、ノロウイルスは加熱により死滅しますので、食品の十分な加熱調理（85℃、1分以上）を行い、さらに調理器具などは食洗機などを利用した加熱消毒が有効です。



これからの季節、もうひとつ気をつけたい病気がインフルエンザです。インフルエンザは、ふつうのカゼと同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状が見られますが、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。今年は、比較的暖かい日が続くため、全国的に見てもインフルエンザ流行のニュースは聞かれませんが、インフルエンザは短期間に多くの人へ感染が広がります。十分注意してください。

1. インフルエンザにかからないためにはどうすればいいですか?

帰宅時の手洗い・うがい

のどの粘膜や手指などに付着したインフルエンザウイルスを洗い流すために有効です。

適切な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って十分な湿度（50~60%）を保つと効果的です。（洗濯物の部屋干しでも効果があります）

十分な休息と栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休息と栄養を日頃から心がけましょう。

人混みへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に疲労気味、睡眠不足の人は人混みへの外出を控えた方がよいでしょう。また、外出時にはマスクを履用することも効果があります。

2. インフルエンザにかかったらどうすればよいのですか?

自分のからだを守り、他の人にうつさないために・・・

- ・ 早めに医療機関を受診して、治療を受けましょう。
- ・ 安静にして、休息をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ・ 水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいものでかまいません。

ノロウイルス・インフルエンザ



診断を受けたら、直ちに学校までお知らせください。