

保健師からの健康アドバイス

名前は「ノロ」でも広がるのは早い 「ノロウイルス」の感染に注意しましょう



今月の担当
干場美沙代
です



ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、1年を通して食中毒や感染症の原因となるウイルスです。特に、冬の食中毒の主な原因となります。食品が原因とならず、感染者のふん便、吐物を介した感染性胃腸炎の原因になる場合もあります。

その特徴は？

ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量(10個以上)のウイルスでも感染することがあります。なかには、感染しても発症しない人もいますが、感染者のふん便・吐物からは1gあたり数億個のウイルスが排泄され、症状が治まっても数週間はウイルスが排泄されるのも特徴です。そして、ウイルスは乾燥すると空气中に飛散し、逆性石けんやアルコールでの消毒効果も期待できません。また、食品中では増殖せず、人の腸管内でのみ増殖します。なので、食品の鮮度については関係がありません。

主な症状は？

感染して12時間〜48時間後に吐き気・おう吐、下痢、発熱などがあらわれ、発症してから2〜3日で回復しますが、抵抗力が弱い高齢者や乳幼児は重症になることもあります。

感染経路は？

経路1 食べ物↓人
【例】ウイルスに汚染された2枚貝を生で食べて感染した。

経路2 人↓食べ物↓人
【例】ウイルスに感染している調理従事者からウイルスが食品にうつり、その食品を食べた人が感染した。

経路3 人↓人
【例】感染者の吐物を雑巾で水拭きしてふき取ったが、ふき残したウイルスを含む吐物が乾燥して舞い上がり、それを口から吸入して感染した。

感染を予防するポイント

- 2枚貝などの食材は85℃以上で1分以上加熱し、食材由来のノロウイルスを失活(殺菌)させる。
- 調理器具は十分に洗浄し、85℃以上で1分以上加熱するか、0.02%塩素系漂白剤で消毒する。
- おう吐、下痢などの症状がある人は調理作業を控える。
- トイレの後や外から帰った時は必ず手を洗う。
- 下痢・腹痛のある人は、お風呂は最後に入るかシャワーのみにする
- 感染者のふん便や吐物からの感染に気を付ける。(衣服についたふん便や吐物は、普通の洗濯洗剤では殺菌できません。)



特定健診伝言板

皆さんのお申込みをお待ちしております！

平成26年度最初の乳・子宮がん検診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診や特定健診・肝炎ウイルス検査・エキノコックス症検査が下記の日程であります。各区の保健師までお申し込みください。

子宮がん検診

健診日 4月13日(日) 締切 3月26日(木)
場所 せたな町健康センター(北檜山区)

乳がん検診

健診日 4月26日(土) 締切 4月7日(月)
場所 せたな町健康センター(北檜山区)

総合検診 (各種がん検診及び特定健診、肝炎ウイルス検査、エキノコックス症検査)

健診日 4月12日(土) 締切 3月20日(木)
場所 大成町民センター(大成区)

健診日 4月13日(日) 締切 3月20日(木)
場所 長磯生活改善センター(大成区)

健診日 4月19日(日) 締切 3月20日(木)
場所 せたな町健康センター(北檜山区)

健診日 4月20日(日) 締切 3月20日(木)
場所 せたな町健康センター(北檜山区)



各種健診は、どの区にお住まいでも、どの場所でも受診できます。

特定健診の個別健診もご利用ください

上記の集団健診の日程で都合のつかない方は、個別健診を受診してください。
受診先

- せたな町立国保病院
- せたな町立国保病院瀬棚診療所
- せたな町立国保病院大成診療所

メリット1 待ち時間が短い！

メリット2 健診結果が早い！

※お問い合わせ・お申し込みは、病院・診療所または各区の保健師まで。

ノロウイルス予防は手洗いから

ノロウイルスは「アルコール」や「逆性石けん」などでは消毒効果が期待できません！手指は、石けんでもみ洗いし、ウイルスを洗い流すことが大切です。



①手のひらを洗う



②手の甲を洗う



③指の先を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を洗う



⑥手首を洗う

漂白剤を使った消毒液の作り方

熱湯(85℃以上)で消毒できない場合は、家庭用塩素系漂白剤で消毒します。漂白剤の取り扱いに関しては製品の注意事項を守って十分注意してください。

●調理器具や通常のお掃除用(0.02%)

2ℓのペットボトルに水を入れ、キャップに2杯(10ml)の漂白剤を加える。



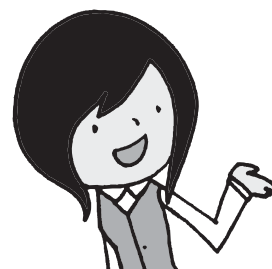
●吐物・ふん便の処理や汚染されやすい場所用(0.1%)

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップに2杯(10ml)の漂白剤を加える。



※注意

金属に使用すると腐食する恐れがあるので、10分経ったら水拭きしましょう。薄めた消毒液は時間が経つにつれ効果が落ちるので、使うたびに必要な量を作りましょう。



健診申込・健康相談などは
各保健師まで

● せたな町健康センター ☎0137-84-5984

● 瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311 ● 大成総合支所 ☎01398-4-5511