

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより



発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

「食中毒は食べ物が傷みやすい夏だけ注意すればよい」と思っていませんか？実は、食中毒の中で患者さんが一番多く、一度に大勢の人に広がりやすいノロウイルス感染症は、これからの時期注意が必要です。

11月～2月に
流行します！

ノロウイルス感染症ってどんな病気？

どんなふうに感染するの？

ノロウイルスは人の体内で増え、便やおう吐物の中に排出されます。その後、次のような経路で感染が広がります。



感染したらどんな症状なの？

感染後、24時間～48時間で以下のような症状が1～2日ほど続きます。



吐き気・おう吐



げり



腹痛



微熱

特に**子どもや高齢者**は、脱水による体力低下や、おう吐物によるちっ息で**命にかかわることがある**ので注意しましょう。

抗ウイルス薬はありません。脱水症状にならないように、**水分補給を十分に**し、**内科や消化器内科を受診**しましょう。

また、症状がない場合や回復後も、1週間程度、便中にウイルスが混じっているため、周りの人にうつさないように注意が必要です。

どうしたら予防できるの？

「持ち込まない＝手洗い」と「やっつける＝食べ物の加熱」が基本となります。

<手を洗うタイミング>



トイレの後
(大小どっちも)



帰宅時



調理前



食事の前



汚物に触れた後

オムツ
交換など

<手を洗う時のポイント>

■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



- 指先や親指もしっかり洗う
- せっけんを使って洗う
- タオルは共用しない

<調理のポイント>

二枚貝などを食べるときはウイルスの感染力をなくすために**中心部が85～90℃**の状態**で90秒以上加熱**しましょう

この時期の生ガキはできるだけ避けましょう



もしも自分や周りの人が感染したかもしれないときは…

おう吐物の処理について

おう吐物には多量のノロウイルスが含まれています。ウイルスが広がる前にすぐに対応できるよう、事前に準備をし、手順を覚えておきましょう。

処理セットの例



※手袋は2組、ペーパータオルはたくさん準備を！

1. マスク、使い捨てエプロン、手袋(重ねて着用)、靴カバーを着用する。ごみ袋①は手前に、ごみ袋②は少し離れた場所に広げておく
2. 0.1%塩素消毒液をつくる ※作り方は下図参照
3. ペーパータオルを使い、外側から内側に向けて、おう吐物を静かにぬぐいとり、ごみ袋①に捨てる
4. ペーパータオルを消毒液にひたし、おう吐物のあった場所とその周り2~3mの範囲に10分間かぶせる ※ウイルスを完全にやっつけます
5. かぶせたペーパータオルと外側の手袋をごみ袋①に捨て密閉し、消毒した所をタオルで水拭きする
6. ごみ袋①と、使ったものすべてをごみ袋②に捨て密閉する。丁寧に手を洗う

重要

東京都福祉保健局 家庭でできるノロウイルス対策より

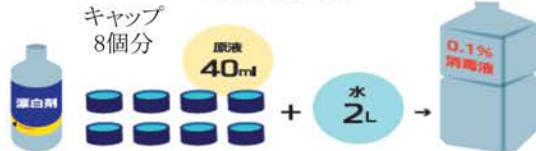
消毒について

塩素消毒液は時間が経つと効果が弱まるため作り置きをせず、間違えて飲まないように「消毒液」と書いておきましょう。

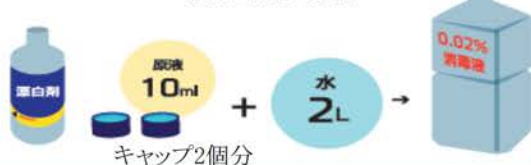
<塩素消毒液の簡単な作り方>

塩素系漂白剤の希釈方法：原液濃度5~6%の場合

おう吐物・ふん便がついた
場所や物の消毒
(0.1%消毒液)



トイレのドアノブ、トイレのレバー、
便座、衣類、食器具などの消毒
(0.02%消毒液)



●調理器具、ふきん、スポンジなど

洗剤などを使用し、十分に洗浄した後、85℃の熱湯で1分以上消毒するか、0.02%塩素消毒液にひたす。

●トイレのドアノブ、トイレのレバー、便座など

0.02%塩素消毒液をひたしたペーパータオルなどで拭く。※ドアノブなどの金属は傷みやすいため、拭いた後は水拭きしましょう。

●衣服、寝具類

付着した汚物の中のウイルスが飛び散らないように処理をした後、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、85℃の熱湯で1分以上の熱水洗濯をするか、0.02%塩素消毒液にひたす。

参考:東京都福祉保健局 家庭でできるノロウイルス対策、厚生労働省 ノロウイルスに関するQ&A

新型コロナウイルス感染症について

寒さと換気の折りが合いが難しくなるこの時期、新型コロナウイルス感染症も再流行しています。今一度、マスクの着用・3密を避ける・手洗い・消毒など徹底しましょう。

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス



厚生労働省ホームページ

緊急情報や報道発表情報から、最新の情報を知ることができます

★編集後記★

これまで生食用のカキと加熱用のカキは鮮度が違うと思っていましたが、広島県のホームページでは「育てる水域と、ウイルス検査の結果の違い」で判断しているということでした。いずれにしても栄養が豊富なカキ。これからの時期はしっかりと加熱して美味しく食べたいと思います。

(進藤)