

平成30年



職別保健師だより 1月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、あけましておめでとうございます。職別国保の保健師です。

楽しいお正月を過ごせましたでしょうか？本年が皆様にとって健康で実りの多い一年になりますように心よりお祈り申し上げます。本年も、職別保健師だよりにて健康情報を発信していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

今月は毎年冬になると話題になるノロウイルスについてのお話です。






ノロウイルスにご注意を！！



食中毒は夏にだけ起こるものではありません。食中毒の原因の半分以上を占める『ノロウイルス』は、一年中発生しますが、特に11～2月の冬期に約7割も発生しています。感染力がとて強く、集団感染になりやすいため注意が必要です。また、抵抗力の弱い乳幼児やお年寄りの方は重症化することがありますので、感染経路を知りしっかり予防しましょう。

正しく知ろう「ノロウイルス」

感染経路	症状
<p>食品からの感染</p>  <ul style="list-style-type: none">* 感染した人が調理をして汚染された食品* ウイルスの蓄積した、加熱不十分な食品 (カキなどの二枚貝など)	<p>潜伏期間</p> <ul style="list-style-type: none">* 感染から発症まで24～48時間 <p>主な症状</p>  <ul style="list-style-type: none">* 吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、微熱 (ただし個人差があります。)* 乳幼児やお年寄りの方は、嘔吐物を飲み込むことによる肺炎や窒息を起こす危険性があるため、注意が必要です。
<p>人からの感染</p>  <ul style="list-style-type: none">* 感染者の糞便や嘔吐物からの二次感染* 咳やくしゃみなど飛沫による感染	



ノロウイルスを予防するには？

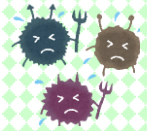


ノロウイルスを『持ち込まない』『拡げない』『加熱する』『つけない』を原則にして、予防を心がけましょう。

正しい手洗いでウイルスを除去しよう

手洗いの徹底が最も有効です。

石鹸をよく泡立てて、30秒もみ洗い（手の平、指の間、爪先の隅々まで）の後、流水で20～30秒よくすすぎましょう。手を拭くときは清潔なタオルやペーパータオルを使いましょう。



調理の際はしっかり加熱殺菌しよう



ノロウイルスを死滅させるには中心温度85℃～90℃、90秒間以上の加熱が必要です。

*ふきんやまな板、包丁などの調理器具も、定期的に熱湯消毒しましょう。

調理器具や床など定期的に清掃、消毒しよう

塩素系の消毒剤が有効です。薬局などで購入できますが、ハイターなどの家庭用漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を水で薄めて代用することもできます。



< 消毒液の作り方 > 500mlのペットボトルとキャップがあれば簡単に作れますよ♪

*食器器具や床、トイレ、ドアノブなどは0.02%次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒、拭き取りしましょう。

500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ半分量の家庭用漂白剤を混ぜる。

*嘔吐物などは0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒後に捨てましょう。

500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯分の家庭用漂白剤を混ぜる。

嘔吐物などはすばやく処理しよう 処理中は、必ず換気をしましょう！

- ① 作業をする人は、使い捨てのマスク、ビニール手袋、エプロンを着用する。
- ② 使い捨ての布や新聞紙、ペーパータオル等で外側から内側に静かに拭き取る。
- ③ 拭き取ったものや、使用したマスク、ビニール手袋はすぐにビニール袋に入れ、0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液を染み込む程度入れて密閉して捨てる。
- ④ 汚染された場所を0.02%次亜塩素酸ナトリウム消毒液に浸した布やペーパータオルで消毒する。
- ⑤ 10分程度したら、水拭きする。

*汚染されたじゅうたんや布団などは、スチームアイロンや布団乾燥機での加熱殺菌がお勧めです。



いかがでしたでしょうか？

食中毒を予防できるのは皆さんご自身です。正しい知識を身につけてご家族皆さんで食中毒を防ぎましょう。予防の基本となる手洗い時間は「ハッピーバースデートゥーユー♪」の歌を2回歌う程度が理想と言われています。家族みんなで楽しい手洗い習慣をつけてみてくださいね。

もし症状が現れた時には、すぐにお医者さんへかかりましょう。

