

# 12月 みどり



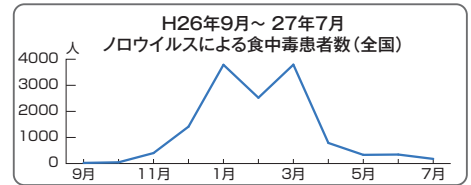
平成28年12月1日発行  
NO.230

特集

## ノロウイルス インフルエンザを 予防しよう!

ノロウイルスは、ロタウイルス、サポウイルスなどとともに、感染性胃腸炎の主な原因で、冬は特に流行しやすくなります。また、インフルエンザも冬に流行しやすい病気です。

正しい予防方法を理解して、感染を防ぎましょう。



### ノロウイルス

どのように感染するの?

#### 感染症としての感染経路

- 感染した人のふん便やおう吐物を処理した際などにウイルスが手指に付着し、口から入る場合
- 乾燥して浮遊したウイルスを吸い込んだ場合



拡散したウイルスが口の中に入る

- 手洗い不十分
- おう吐物の飛散
- おむつの不衛生処理

#### ノロウイルスの感染サイクル

人の腸管でウイルス増殖

おう吐  
下痢・腹痛  
発熱



加熱不十分な食品やウイルスが付着した食品を食べる

- 手洗い不十分でウイルスが食品に付着
- カキなどの二枚貝にウイルスが蓄積

#### 食中毒としての感染経路

- ウイルスに感染した調理従事者の手指を介して汚染された食品を食べた場合
- ウイルスに汚染されている二枚貝などを、十分に加熱せずに食べた場合

### 症状などの特徴は?

- 乳幼児から高齢者まで幅広い年代の人に感染し、感染後1～2日経ってから、おう吐・下痢などの消化器症状を起こします
- ノロウイルスは、食品中で増殖することはない、人の腸内で増殖します
- 感染力が非常に強いため、食品や手指に付着した少量のウイルスでも症状を引き起こします
- 子どもや高齢者が集まる施設では、集団感染が発生する恐れがあります

### ノロウイルスの予防は食品の加熱を徹底して!

食品の中心部を、85～90℃以上で90秒以上加熱しましょう。  
感染した人は、食品の扱いを控えましょう。



### 症状がなくても感染の可能性

ノロウイルスに感染しても、症状が出ないケースがあります。症状がなくても、感染者のふん便にはウイルスが含まれているので、気付かないうちに感染を拡大させてしまいます。日頃から、しっかりと手を洗いましょう。



### もし発症してしまったら

ノロウイルスに効く薬はありません。発症した場合は、次の点に注意しましょう。

- 脱水症状や体力消耗を起こさないよう、水分や栄養を補給しましょう
- 医師の診断なく下痢止め薬を使用することは、回復を遅らせることがあるため望ましくありません
- 特に子どもや高齢者は重症化しやすいため、症状がひどい場合や長く続く場合は医療機関を受診しましょう

### ノロウイルスの消毒は次亜塩素酸ナトリウムが有効!

次亜塩素酸ナトリウム溶液を用いて消毒する場合は、手袋やマスクを着用し、換気をしながら行いましょう

#### 消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムは、塩素系漂白剤に使われている成分です。原液を適切な濃度に薄めて使い分けましょう。

消毒液は適切な濃度で!



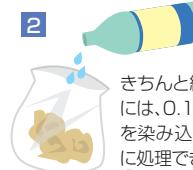
作り方	水500mlに対し、ペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤	水2Lに対し、ペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤
消毒液の濃度 ※	0.1%(1,000ppm)	0.02%(200ppm)
消毒する対象	ふん便、おう吐物自体や汚れた床、壁、服、紙など	調理器具、床、ドアノブ、レバー、便座、手洗い場など

※市販の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)5～6%の場合

#### ふん便・おう吐物の処理方法



ペーパータオルなどで外側から内側に、ウイルスを飛ばさないように静かに拭き取ります。



拭き終わった汚物や汚れたおむつ等は、すぐにビニール袋の中に入れ、袋の口をきちんと縛って捨てましょう。ビニール袋には、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液を染み込む程度に入れ、消毒すると安全に処理できます。

汚染された箇所は、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液を浸した布などで拭き、10分程度たったら水拭きします。

第33回全国都市緑化よこほまフェア 29年3月25日から開催されます。入場無料。緑区には「里山ガーデン」が登場！ みんなで行こう！

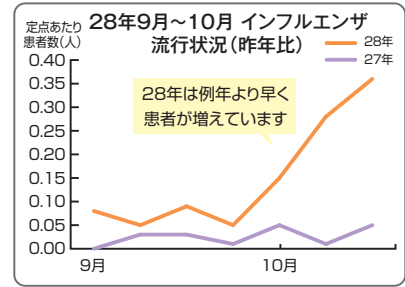
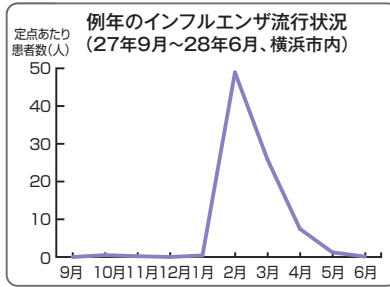
# インフルエンザ

## 28年度は 例年よりも早く流行がスタート

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に出てしまう「飛沫」という小さな水滴による飛沫感染です。

発症すると、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて咳、のどの痛み、鼻汁等の症状も見られます。

子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を伴うなど、重症になることがあります。



出典：横浜市衛生研究所ホームページ

### 予防方法はさまざま

インフルエンザの予防は、次の対策が有効です。

#### 適度な湿度の保持

特に室内では、加湿器などを使って50～60%の湿度を保ちましょう。

#### 人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街へ出掛けるのは控えましょう。仕事などで避けられない場合は不織布マスクをつけましょう。

### 予防接種を受けよう

インフルエンザの予防接種は、感染後に発病する危険性を下げ、発症した場合でも、重症化防止に有効と報告されています。

インフルエンザの予防接種は、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせてつくられています。

このため、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには毎年予防接種を受けた方がよい、と考えられます。

### 高齢者には インフルエンザ予防接種の 費用助成があります

対象：接種日現在、市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人

- ①65歳以上の人
- ②60歳以上65歳未満の人で心臓、じん臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に1級相当の障がいのある人

助成期間：12月31日まで

接種場所：横浜市高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関（詳細は「横浜市高齢者インフル」で検索するか、☑健康づくり係へ）

接種費用：2,300円（非課税世帯の人などは、接種費用が免除になります。手続きが必要ですので、詳細は問合せください）

問合せ：☑健康づくり係  
(☎930-2358 ☎930-2355)

### 始めませんか？「咳エチケット」

- 咳やくしゃみが出るときはマスクをする
- とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔をほかの人に向けない
- 鼻水や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う など



マスクの使用は、自身の予防としても大切ですが、感染者がマスクをする方が効果は高いといわれています。感染した後も、周囲にウイルスを拡散させないように、マスクの着用をしましょう。

### もし発症したら 医療機関へ！

インフルエンザは、有効な治療薬があるため、症状が出たら、まず医療機関を受診することが重要です。



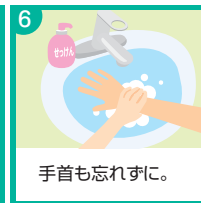
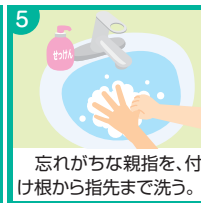
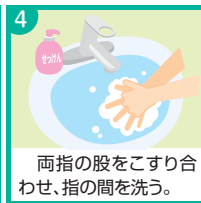
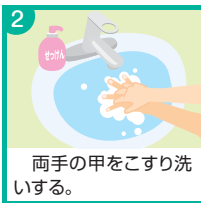
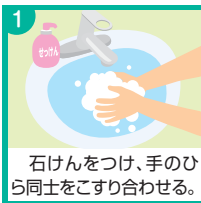
## ノロウイルス インフルエンザ に共通する予防法

### 手洗いは 最強の 予防法！

ノロウイルス・インフルエンザをはじめとする感染症予防の基本は手洗いです。

手洗い後、清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。  
調理前、外出やトイレの後などは、2回洗うと、より効果的です。  
さらにインフルエンザ予防には、アルコール液による手指消毒が有効です。  
緑区では、手洗いの方法を動画で紹介しています。

横浜市緑区 手を洗おう 検索



### 体調管理も 重要！

抵抗力や免疫力が落ちると感染症・食中毒にかかるリスクが高まります。十分な栄養、休養、適度な運動など、日頃から健康管理に努めましょう。

