

朝礼用原稿 1月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」をお知らせします。今回のテーマは、「ノロウイルスによる食中毒や感染にご注意！」です。

ノロウイルスによる食中毒や感染は、冬場に発生し、特に12月から翌1月にピークを迎えます。冬場の感染性胃腸炎の原因は、ノロウイルスによるものが多いと考えられています。今シーズンは、特に早い時期から患者数が多く、厚生労働省から通達が出るほどでした。主な症状は、吐き気、嘔吐(おうと)、下痢、腹痛で、通常はこれらの症状が1日から2日続いた後に治りますが、特効薬がないため、乳幼児や高齢者、体が弱っている人は重症化しやすく、注意が必要です。

◆ノロウイルスによる食中毒や感染を防ぐ方法としては・・・

①免疫力を高めましょう

(十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの良い食事、
適度な運動、節酒、禁煙、そして「笑い」をお忘れなく！)

②外出後や調理前、食事前は、必ずしっかり石けんで手洗いをしましょう

③食品は、中心部まで充分加熱しましょう

(85℃以上で1分以上加熱が目安です。二枚貝は、特に注意！)

④調理後の調理器具は、ハイターなどの塩素系漂白剤や熱湯で消毒しましょう

(アルコールや逆性石けんは、あまり効果がありません)

⑤感染者の嘔吐物や糞便を片づける時は、使い捨てのマスクと手袋をして、汚物が飛び散らないようにペーパータオル等で静かに拭き取り、拭き取った後は、塩素系漂白剤(塩素濃度約200ppm、ハイターなら50mL(キャップ約2杯分)を水5Lで希釈)を含ませたキッチンペーパー等で浸すように床を拭きとり、その後水拭きします。使用したペーパータオル等はビニール袋に入れ、できれば塩素濃度1,000ppmの塩素系漂白剤に浸し、密閉してから廃棄しましょう。

感染者の嘔吐物や糞便は、ウイルスが多量に含まれている上に、乾燥しても2週間近く感染力が残っている場合がありますので、汚物処理はしっかり行いましょう。また、症状がなくなっても1ヶ月程度ウイルスの排泄が続くことがありますので、油断せず、会社や家庭での集団感染を防ぎましょう！