

# 保健だより

2016 冬号



山口学芸大学・山口芸術短期大学  
保健室発行

新しい年が明けました。この一年が健やかな年になりますようサポートしていきたいと思っています。今年もよろしくお祈りします。

## 今冬、ノロウイルスにご用心

冬場はノロウイルスによる感染症が流行します。昨年は、新しいタイプの型も国内で発見されました。これは、従来の型が突然変異したものといわれています。私たちの体は新しい型のウイルスへの抵抗力は低いので注意が必要です。

新しいタイプって？

- ・ウイルスのサイズが小さい
- ・感染力が高いといわれている
- ・潜伏期間も短め

## ノロウイルスの基本を知ろう



### 手についたウイルスが口から体内に入って感染するというのが主なパターンです

※ 念入りの手洗いが予防の要の理由です

**経路は？** ・感染した人から ・吐物・ふん便などから人の手を介して  
・汚染された食品から ・汚染された貝類（特にカキなど二枚貝）  
を生、或いは十分加熱しないで食べた時



【貝類がもともとウイルスを持っているわけではなくて、海水が下水等で汚染され、ノロウイルスが貝類に付着したものといわれています。二枚貝はプランクトンを餌にしているので海水を取り込みやすいのです。】

**特徴は？** 感染力が強く、**少量のウイルス**でも感染します。  
1～3日で発症します。  
消毒用アルコールは、ほぼ効果がありません。



**症状は？** **嘔吐、下痢**が主で、その他に腹痛、軽い発熱がある場合もあります。  
通常1～2日上記の症状が続いた後、後遺症もなく回復しますが、回復後も一週間程度ウイルスを排出します。



不顕性感染といって症状がなくても、ウイルスを排出する場合があります。ワクチンや抗ウイルス薬はなく、脱水に気をつけながらの対症療法のみです。

## もしノロウイルスが付着したら？

塩素系の消毒剤が有効です。次亜塩素酸ナトリウム（ハイター等の家庭用漂白剤を薄めて使用してください）

市販の漂白剤は濃度が5～6%あるので注意！

消毒対象	必要な濃度	原液の濃度	希釈方法
便や吐物が付着した床等	0.1%	5%	500mlのペットボトルの水に10ml（ペットボトルのキャップ2杯）
器具等のつけ置き、便座やドアノブなど	0.02%	5%	500mlのペットボトルの水に2ml（ペットボトルのキャップ半分弱）

ペーパータオルや使い捨ての布を使用し上記の液で浸すように拭き、10分後に水ぶきします。塩素ガスの発生に十分注意し、直接手で触れないように手袋等をしましょう。

### 予防のポイント

「スプーンや箸を使って食べているし、手を口にもっていくのってあんまりないのでは？」と思ってらっしゃるかもしれませんが、けれどもこれが意外とあるのです。みかんは手でむいてそのまま食べますし、お菓子をつまんで口に入れる、その他何気なく口元に手を持ってくることも多いものです。ノロウイルスは細菌よりも小さく、手のしわに深く入り込んで体内に侵入するチャンスを狙っています。

- 手洗いの徹底**（液体石鹸がおすすめ） 石けん自体にはノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。
- 感染者がトイレを使用する場合には、（洋式トイレの場合）用便後、ふたをして流す【ウイルスが飛沫となって空気中に飛散するのを抑えます】
- 感染者は浴槽に入る前におしりをよく洗い、なるべく一番最後に入浴をする。



インフルエンザの流行シーズンにもなってきました！症状があったら早めの受診、休養を心掛けましょう。

### ＜かぜとインフルエンザの主な違い＞

	インフルエンザ	普通感冒
伝染性・発症	強く、急性	徐々に強くない
主な症状	発熱、全身痛、風邪症状	鼻水、くしゃみなど
発熱	38～40℃	38℃前後
全身のだるさ	強い	軽い
せき	強い	軽い
経過後の免疫	あり。3～4ヶ月続く	短期
発生状況	12月～3月	散発性



体調のこと、健康のこと等気になることがありましたら、保健室を訪ねてください。元気に冬を乗り切りましょう。

