

# Health Information

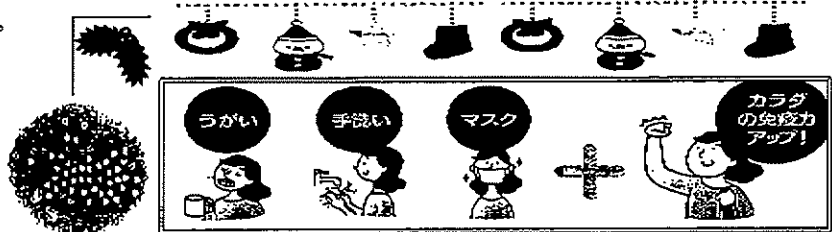


No. 208 18. 12. 3  
 明成高等学校生徒保健委員会  
 校長 佐々木 福生  
 仙台市青葉区川平2丁目2番1号

1月中旬頃から仙台市内の保育所などで感染性胃腸炎が流行しています。また、例年1月から2月にかけてはノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。これから寒い日が続きますので、インフルエンザや感染性胃腸炎への予防に努めましょう。

風邪やインフルエンザにかからないための大原則は、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、疲れやストレスをためないことです。また、室内を温度20度以上、湿度50~60%に保つことで空気中の感染力を下げ、うがいや手洗い、マスクにより外からの病原体ウイルスの侵入を防ぐことも大切です。目に見えない病原体であるウイルスや細菌が体に侵入するのをある程度減らすことはできても、完全に防ぐことはできません。そのため、たとえ病原体に接触しても感染しない、感染しても病状を悪化させないように、免疫力を高めておくことがとても重要です。

12月の保健目標  
**インフルエンザ・感染性胃腸炎の予防**  
 (室内の換気をしよう)



## ノロウイルスが原因の感染性胃腸炎はどんな病気

**ノロウイルスの特徴**

- ・ヒトの腸管内のみで増殖する。
- ・感染力が強く、少量(10~100個)でも発症する。
- ・食品からだけでなく、接触や空気などを介して経口感染することがある。
- ・ノロウイルスに一度感染した患者でも、繰り返し発症、感染する。

**主症状** 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱です。  
 通常、これら症状が1~2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。しかし、人によっては感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。(不顕性感染)

**ノロウイルスの弱点**

- ・活性酸素(次亜塩素酸イオン)に弱い。
- ・熱に弱く、85℃で1分以上加熱すると死滅する。

**潜伏期間**  
 ノロウイルスに感染してから症状が現れるまでの時間(潜伏期間)はおおよそ24~48時間です。

**大きさ**  
 ノロウイルスはとても小さなウイルスです。大腸菌やサルモネラ、ブドウ球菌などの菌は1mmの1000分の1程度ですが、ノロウイルスはそんな菌よりもさらに小さいのです。

**不顕性感染とは**  
 ノロウイルスに感染しているのに症状がなく、ノロウイルスを便から排出し続けていることです。近年、不顕性感染者の割合は30~50%ととても高いことがわかってきました。つまり、2~3人に1人はノロウイルスに感染しても症状がでないということになります。

**インタビュー**  
 12月号は、今年2月から事務職員として勤務されている熊谷雅史(くまがやまさし)さんにインタビューしました。

Q1: 普段どんなお仕事をされているのですか。  
 A: 就学支援担当と通学バス(G・M)コースの運転などです。

Q2: 以前はどのような仕事をされていましたか。  
 A: 自衛官 偵察部隊に所属し、オートバイに乗り山中を走っていました。

Q3: 好きな食べ物はなんですか。  
 A: 好き嫌いはありませんが魚全般が好きです。

Q4: 趣味は何かありますか。  
 A: ツーリング・船釣りです。

Q5: 高校時代はどのように過ごしましたか。  
 A: 硬式野球部に入っており、野球に熱中していました。

Q6: 得意なスポーツはありますか。  
 A: 野球です。

Q7: 熊谷さんのストレス解消法を教えてください。  
 A: よく睡眠をとることと休日に観光地巡りをする事です。

Q8: 大切にしているものは何ですか。 A: オートバイです。

Q9: 明成生へメッセージをお願いします A: 宜しくお願いします。ご協力ありがとうございました。



編集後記  
 インフルエンザや感染性胃腸炎にかかった前にバランスの良い食事、手洗い・うがいと心がけていきましょう  
 1年2組保健委員 松岡礼雅

**嘔吐物の処理について**

汚物や嘔吐物を処理するときは必ず手袋を着用し、汚物や嘔吐物が飛び散るおそれがあるときには、マスク、プラスチックエプロンを着用するようにします。汚染場所と周囲は次亜塩素酸ナトリウムで清拭し、消毒します。まず汚物を清拭して、病原体の量をできるだけ少なくすることが、消毒効果を高めます。処理で汚染された布や紙、手袋などは、専用のビニール袋や感染性廃棄物容器に密閉し管理します。

処理が不十分なまま嘔吐物を乾燥させてしまうと、細かな粉塵となり、気流に乗って汚染を広げてしまう可能性があります。従って、迅速に処理を行うだけでなく、処理中や処理後も換気を十分に行い、周囲への拡散を防止する必要があります。