

日常生活の注意点

ウイルスの感染経路は、咳やくしゃみなどによる「飛沫感染」。咳やくしゃみで飛び散ったウイルスが乾燥して空気中を漂う「空気感染」。ウイルスが付着したものに直接触れる「接触感染」の3つです。普通のかぜは接触感染が主で、インフルエンザは飛沫感染と空気感染が主な感染経路です。



■ 日常生活の3原則

かぜやインフルエンザ対策の第一歩は、できるだけ原因となるウイルスの侵入を防ぐことです。特にかぜウイルスは「低温・低湿度・乾燥」の環境で活動的になるため、空気が乾燥する時期や冬は特に注意が必要です。

■ 感染後の4原則

かぜの初期症状である、くしゃみや咳、悪寒などを感じたら、すぐに対処することが必要です。ウイルスは増殖力が強いので、「かぜかな?」と感じたその日のうちに対処しましょう。



■ 十分な睡眠と栄養は特効薬

睡眠中は免疫細胞が活性化されますので、夜更かしや寝不足などの不規則な睡眠習慣は改善しましょう。また、普段からバランスのよい食生活を心がけることで、抵抗力がつき、かぜの予防や早期治療に役立ちます。

市販薬とのつき合い方

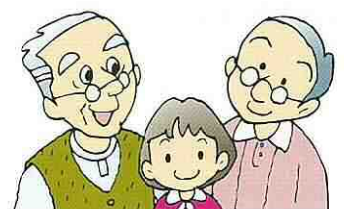
さまざまな市販薬が販売されていますが、薬はウイルスを根本的に退治するわけではなく、かぜの症状を一時的に和らげるにすぎません。市販薬は感染初期には有効ですが、過信は禁物です。1~2回服用しても効果が無い場合は軽視せずに受診しましょう。

かぜに負けない3つの栄養素



■ ハイリスクグループの人は早期受診を

健康な人はインフルエンザウイルスに感染しても自己免疫力により、重症化することは少ないのですが、ハイリスクグループの人は、命に関わることもあります。家族の方は、流行時期には常に見守り、少しでもおかしいと思ったらすぐに医師の診断を受けましょう。



かぜとインフルエンザ

「かぜは万病の元」といわれますが、実は「かぜ」という病名はなく、正式には「かぜ症候群」と呼ばれます。かぜは、ウイルスによる一過性の感染症の総称ですが、ウイルスの中で一番問題となるのは「インフルエンザウイルス」です。伝染力が強く、症状も重くなるので特に子どもと高齢者は注意が必要です。



● かぜとインフルエンザの違い

インフルエンザもかぜの一種ですが、かぜの一般的な症状が咳やのどの痛み、鼻炎などの一過性の炎症に限定されるのに対し、インフルエンザは高熱や全身症状も強く、重症化する場合があります。

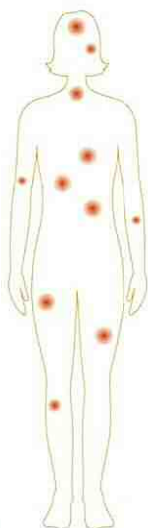
	インフルエンザ	かぜ
発 症	急に発症	徐々に発症
初期症状	発熱・悪寒・頭痛 など	くしゃみ・鼻水・喉痛 など
主な症状	発熱・筋肉痛・関節痛 など	徐々に発症
発 熱	38～40℃	ないか、微熱
合 併 症	気管支炎・インフルエンザ肺炎 細菌性脳炎・脳症 など	ほとんどない
病 原	インフルエンザウイルス A型・B型・C型	アデノウイルス・コロナウイルス ライノウイルス・RSウイルスなど 200種類以上のウイルス、 マイコプラズマ・細菌 など

● ハイリスクグループは特にご用心

免疫機能や抵抗力が弱い子どもや高齢者、妊娠中の方、特定の疾患のある方などは、ハイリスクグループと言われ、ウイルスに感染すると重症になる可能性があるため特に注意が必要です。

注意が必要な 主な ハイリスクグループ

乳幼児
妊婦
高齢者
心疾患患者
慢性肺疾患患者
腎疾患患者
代謝異常患者
アルコール依存症患者
免疫不全の方 など



インフルエンザによる 主な合併症

- **中枢神経系**
熱性けいれん(小児)/脳症(小児)
ライ症候群(小児)/ギランバレー症候群など
- **呼吸器・耳鼻科系**
中耳炎(小児)/副鼻腔炎(小児)
気管支炎/肺炎など
- **心血管系**
心筋炎
- **肝臓**
肝障害
- **腎臓**
腎不全
- **筋**
筋炎(小児)

● やっかいなインフルエンザウイルス

人体には、侵入したウイルスを記憶する免疫機能があり、一度感染したウイルスが侵入しても、感染しないか軽症で済みます。しかし性質が変化するインフルエンザウイルスは、その免疫機能をすり抜けてしまうのです。

過去に感染したウイルスの場合

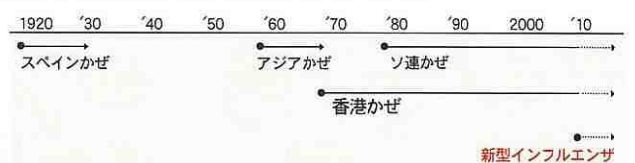


インフルエンザウイルスの場合



ヘルシーコラム ～インフルエンザ大流行の歴史～

感染力が強いインフルエンザは、数十年に一度、大流行することがあります。「スペインかぜ」として猛威を振ったインフルエンザは全世界で6億人が感染し、死者2,500万人の被害をもたらしました。その後、「アジアかぜ」「香港かぜ」「ソ連かぜ」が世界的に大流行しました。そしてついに、2009年に新型インフルエンザが登場し、世界的な規模の拡大が懸念されています。新型のインフルエンザは感染力が強い一方、多くは軽症のまま回復していますが、基礎疾患を持つ患者の方は重症化しやすい傾向にあります。今後の対策として、確実な情報の把握と、適切な予防と治療が求められています。

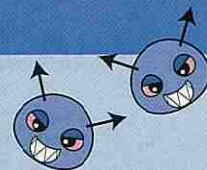


ノロウイルスによる感染性胃腸炎を防ぎましょう!

1. ノロウイルスの特徴



- ① 感染力が強い
ウイルスが10~100個程度の少ない量でも感染します。
- ② 人から人に感染する
感染者の便やおう吐物には大量のウイルスが含まれ、それらを介して感染が広がります。
- ③ 消毒剤が効きにくい
アルコールは、ノロウイルスに対して消毒効果がありません。
※消毒方法は裏面をご覧ください。



2. 主な症状

- 吐き気・おう吐・腹痛・下痢・発熱(38℃以下) など
- 潜伏期間は、感染してから1~2日
- 通常、発症後3日以内で軽快し、予後は良好であるが、発症当日の症状が激しい。



感染を防ぐには

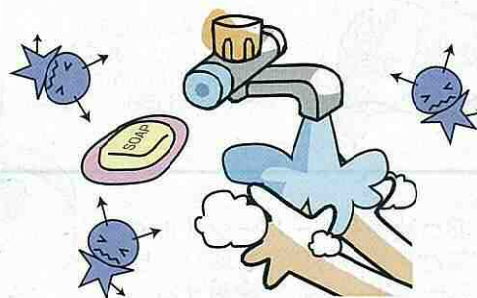
洗い残しはありませんか?

ノロウイルスは消毒液が効きにくいので、石けんと流水でしっかり手を洗って、ウイルスを洗い流してしまうことが一番の感染予防になります。

こんな時は、特に手洗いをしっかりしましょう!

- | | | |
|--------|-----------|--------------|
| ① 食事の前 | ③ トイレの後 | ⑤ おう吐物を始末した後 |
| ② 調理前 | ④ おむつ交換の後 | |

手洗い



食中毒にならないために!

- ① 二枚貝を食べる時には、中心温度が85℃で1分以上を目安にしっかり加熱しましょう。
- ② 魚介類を扱った調理器具と、生のまま食べる野菜などでは、調理器具を分けるか、十分洗浄するようにしましょう。
- ③ まな板やふきんなどは、熱湯か塩素系漂白剤で消毒しましょう。

食品は



トイレは清潔に!

トイレは清潔に掃除し、特に手の触れるドアノブ、水洗レバー、水道の蛇口、電気のスイッチなどは念入りにしましょう。

トイレで



もしもノロウイルスに感染してしまったら...

感染時の看護のポイント

- ・脱水予防のために、水分をしっかりと補給しましょう。
- ・おう吐や下痢症状がある場合、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・乳児や高齢者は、おう吐時の誤えんに注意しましょう。(窒息や誤えん性肺炎の原因になります。)

他の人への感染を防ぐために

- ・症状のある人は、最後に入浴するかシャワーのみにし、混浴を避けましょう。
- ・タオルやバスタオルは共用しないようにしましょう。

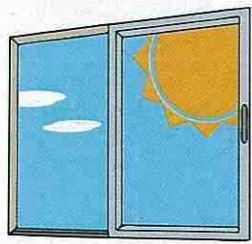


消毒のポイント

- ・ノロウイルスの消毒に効果があるのは、次亜塩素酸ナトリウムと85℃で1分以上の加熱です。
- ・おう吐物や便を扱う時は、ビニール手袋・マスク・ガウンなどを着用しましょう。



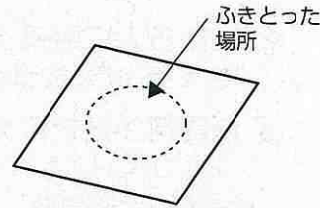
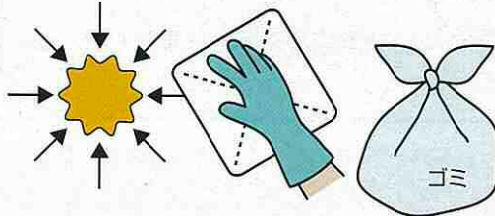
おう吐物の処理は



- ① 窓をあけて換気する。

- ② ペーパータオルや布などを軽く湿らせ、おう吐物に覆いかぶせ、外から中へふき取る。使用したペーパータオルなどは、ビニール袋へ入れ、口を縛って捨てる。

外から中へ外から中へ

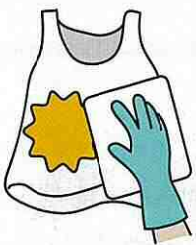


- ④ 覆った部分を水ぶきして終了。



- ③ ふき取った部分とその周囲を1000ppmの次亜塩素酸ナトリウム液を含ませたもので覆い、10分放置する。

おう吐物や便の付着した衣類の洗濯は



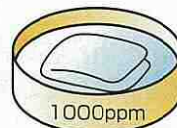
- ① おう吐物をペーパータオルなどを使用してふき取り、ビニール袋へ入れて密封する。

- ② 洗剤を入れた水の中で静かに下洗いする。

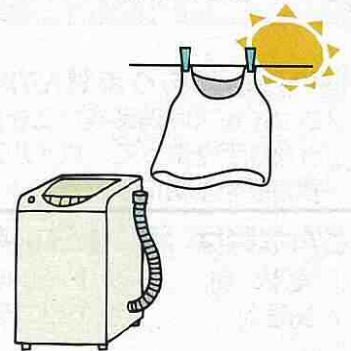
洗たくの水しぶきの中にはウイルスがたくさんいるよ！
注意！！



- ③ 85℃・1分以上の加熱か、1000ppmの次亜塩素酸ナトリウム液に漬けて10分放置する。



- ④ 他のものと分けて洗たくする



使用した手袋・マスク等は、ビニール袋に入れて処分するか、再利用する場合は消毒をしましょう。
処理した後は、入念に手洗いをしましょう。

消毒液のつくり方

	50倍希釈液（1000ppm）	250倍希釈液（200ppm）
つくり方	<p>水500ml</p> <p>塩素系漂白剤10ml</p> <p>500mlのペットボトル 1本</p> <p>ペットボトルのキャップ 2杯</p>	<p>水500ml</p> <p>塩素系漂白剤 2ml</p> <p>500mlのペットボトル 1本</p> <p>ペットボトルのキャップ 半杯</p>
使用する場所	おう吐物や便で汚染された場所や衣類の消毒	調理器具、床、トイレのドアノブ・便座等の消毒

消毒時の注意事項

- 漂白剤として市販されている次亜塩素酸ナトリウム液の塩素濃度は約5%です。
- 消毒する際は、薬剤の「使用上の注意」をよく読みましょう。
- 食べたもののカスなどが付着している場合、消毒効果が著しく低下します。
- 塩素系漂白剤は金属腐食性があるので、金属部分を消毒した場合は必ず水拭きしましょう。

【質 問 票】

平成 年 月 日
岡山市事業者指導課地域密着指導係あて
Fax:086(221)3010

事業所名			
サービス 種別		事業者 番号	33
所在地			
Tel		Fax	
担当者名		職名	

【質問】



岡山市保健福祉局 事業者指導課ホームページ（運営：岡山市）

http://www.city.okayama.jp/hohuku/jigyousyasidou/jigyousyasidou_00003.html