

2月

ノロウイルスに気をつけましょう

屋島総合病院 保健師 吉田 明美さん

冬の感染性胃腸炎の原因、ノロウイルスが流行する時期になりました。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、ごく僅かのウイルスでも口に入ると感染して胃腸炎を起こします。一般的には1～2日で症状は治まりますが、下痢や嘔吐などで脱水症状を起こして重症化する場合もあります。保育園や学校などで集団感染したり、家庭内感染することが多いので、予防が大切です。

★かかる前に手洗い：うがいで予防しましょう。

うがい：うがいをすることで体内に入るウイルスを減らし、口の中の乾燥を防いで、ウイルスにかかりにくくしましょう。

手洗い：帰宅後、食事前などに石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

指と指の間や指の付け根や爪なども洗い残しがないようよく洗いましょう。

★もし感染してしまったらどうすればいい？

下痢や嘔吐がひどいときには脱水症状を起こしやすいので、こまめに水分と塩分をとりましょう。糖分が多く塩分が少ないスポーツ飲料より、吸収率のよい「経口補水液」がおすすめです。

★下痢便や嘔吐物を処理するには：。

ウイルスに触れたり吸い込んだりしないように使い捨ての手袋とマスクをつけ、エプロンをして手早く処理しましょう。特に、窓を開けて換気扇を回し、換気しながら行ってください。

ノロウイルスはアルコール消毒の効果があまりないので、熱湯か次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）が有効です。（※取扱には、注意が必要です。）

健康診断のご相談は、

屋島総合病院 健診課 （TEL・・087-844-4666）

滝宮総合病院 健診課

厚生連健康管理センターかがわ （TEL・・087-876-2245）

右記まで、よろしく願います。