



## ノロウイルスによる 食中毒にご注意ください! 冬に多発しています



### ノロウイルスとは?

ノロウイルスは人の小腸粘膜で増殖するウイルスです。60℃10分程度の加熱では病原性を失わず、逆性石けんや消毒用アルコールに対しても抵抗性があります。



### いつ発生するの?

1年を通じて発生します。特に、秋から冬にかけてノロウイルスの食中毒が多く発生する傾向があります。



### ◆どんな症状?

ウイルスが体内に取り込まれてから、24~48時間で発症します。主な症状は、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱(38℃以下)など、風邪に似ています。



### ◆感染経路は?

#### ◎食品からの感染

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品
- ・ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など

#### ◎人からの感染

- ・患者のふん便やおう吐物からの二次感染
- ・家庭や施設内などでの飛沫による感染  
(保育所や高齢者施設などで集団発生することがあります)

## ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

- ①カキなどの二枚貝にはノロウイルスが付着していることがあるので、生食を避け、中心部まで十分加熱しましょう!(85℃1分間以上)
- ②調理や食事の前、トイレの後は、手指の洗浄消毒を徹底しましょう!
- ③調理器具の洗浄消毒を徹底しましょう!
- ④飲食店や給食施設などでは、調理従事者の健康管理を徹底し、下痢などの症状がある場合は、調理に従事しないようにしましょう!
- ⑤吐物などで汚れた場所や掃除道具は、塩素系消毒液で消毒しましょう!(逆性せっけん、消毒用アルコールは効果がありません。)

また、兄弟間や家族内で引いて治りにくいこと、腹痛や下痢などの消化器症状を伴うこともあります。普通のかぜと違うのは長引くこと、兄弟間や家族内で引いて治りにくいこと、腹痛や下痢などの消化器症状を伴うこともあります。

また、兄弟間や家族内で引いて治りにくいこと、腹痛や下痢などの消化器症状を伴うこともあります。普通のかぜと違うのは長引くこと、兄弟間や家族内で引いて治りにくいこと、腹痛や下痢などの消化器症状を伴うこともあります。

また、兄弟間や家族内で引いて治りにくいこと、腹痛や下痢などの消化器症状を伴うこともあります。普通のかぜと違うのは長引くこと、兄弟間や家族内で引いて治りにくいこと、腹痛や下痢などの消化器症状を伴うこともあります。

また、兄弟間や家族内で引いて治りにくいこと、腹痛や下痢などの消化器症状を伴うこともあります。普通のかぜと違うのは長引くこと、兄弟間や家族内で引いて治りにくいこと、腹痛や下痢などの消化器症状を伴うこともあります。



小笠原内科クリニック  
小笠原 善郎

つりやすいのも特徴です。飛沫感染のため感染者の食事の残り物を食べたり、抱っこしたりキスしたりなど密なスキンシップな状況でうつります。感染してから症状が出るまでの潜伏期間が半日〜数日と短いため同時に兄弟が同じようなかぜを引いて長引いている時は溶連菌が疑われます。また、普通のかぜやインフルエンザは一度かかると免疫ができて同じものにはかかるとは限りませんが、溶連菌は細菌感染なので何回でもかかります。中には「ピンポン現象」と言って家族内で行ったり来たりすることもあります。高齢者で1ヶ月以上咳が続くため結核や肺癌などを疑い検査しても異常がない時に溶連菌検査をしたら陽性だったこともあり、話を聞くと同じ頃お孫さんがかぜを引いていたとのことでした。

家族が同じ症状のかぜを引いて長引いている時は溶連菌感染症も疑われます。そのようなときは病院で相談してみてください。

## 在宅医療連携拠点

### 『チームかまいし通信』 4

## ご存じですか? 在宅医療のこと

皆さんは「在宅医療」という言葉を聞いたことがありますか? 在宅医療とは、患者さんが“自宅に居ながら”医師や看護師の訪問診療を受けられる医療のことです。住み慣れた家庭や地域で療養ができるよう、厚生労働省が力を入れて進めています。



医師と歯科医師と一緒に訪問しお口の問題もケアします

### 在宅医療のこと

高齢化が進み、「交通手段がない」「起き上がるのがつらい」…などで病院に行きにくい、また「重い病気にかかり、やれるだけのことはやった。最期は自宅で静かに過ごしたい」…こうした声が多く聞かれるようになりました。

厚生労働省の発表では、国民の60%以上が自宅での療養を希望しているとされています。「病気になったら病院に行かなければならない」「人生の最期は病院で過ごさなければならない」と考える人は多いと思いますが、「在宅医療」という選択肢もあることを知っていただきたいと思います。

### みんなで支えます

高齢者の夫婦や独居世帯では、「在宅医療を受けたいが不安だ」「介護が必要となったらどうしたらいいかわからない」…という人も多いと思います。そうした不安を解消し、地域の力で患者さんや介護が必要な人を支えるのが「地域包括ケア」の考え方です。

地域包括ケアとは、生きるのに必要な医療、介護、生活支援、介護予防、住まいなどのサービスについて、地域の資源を活用し一体的に提供する仕組みで、さまざまな立場の人が協力し合い、患者さんなどサービスを受ける人とその家族を支えるものです。

※医療・介護などを支える地域の資源は、チームかまいしのホームページで確認できます。

### チームかまいしをご利用ください

チームかまいしは、在宅医療に関する市の窓口です。

一人の患者さんを支えるには、医師や歯科医師、看護師、薬剤師、介護事業者やリハビリ事業者、行政などさまざまな分野の力が必要です。チームかまいしでは、こうした各職種との連携や情報共有を図りながら問題解決に努めています。また、職種の異なる医師と歯科医師などが一緒に訪問診療を行いながら新たな気づきを得る研修など、さまざまなことに取り組んでいます。

現在、市民の皆さんに在宅医療のことをより詳しく知ってもらうためのパンフレットを作成中です。在宅医療について気になることはチームかまいしへお問い合わせください。

#### 問い合わせ

在宅医療連携拠点チームかまいし(市健康推進課地域医療連携推進室)

☎55-4536 fax 22-6375 e-mail zaitaku@team-kamaishi.jp  
ホームページ <http://www11.ocn.ne.jp/~zaitaku/>

## 保健案内板

問い合わせ…市健康推進課

保健予防係 (☎22-0179)  
※保健福祉センター2階