

感染症シリーズ②
「ノロウイルス」

感染症シリーズ、第2回目の今回はこれからの時期に気を付けたい「ノロウイルス」についてお伝えしていきます。

ノロウイルスとは？

ウイルス性食中毒のひとつで、年間を通じて発症しますが、冬～春季（11～4月）をピークに全国的に流行しています。

以前はカキを含む二枚貝による食中毒が多く報告されていましたが、近頃は二枚貝を食べていない事例が増加しています。二枚貝は大量の水を吸い込んでえさを取り込み、えさと一緒にウイルスを体内に溜め込む性質があります。これを主に冬場、生で食べて食中毒になった事例が過去に多く報告されていたため、貝が原因という印象が強いと考えられます。

しかし、ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量でも発症するため、食中毒の他に、

糞便や吐物、手指を介してヒトからヒトへ感染します。

症状の経過は？

感染してから症状が出るまで、通常1～2日かかります。主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。

一般的には、比較的軽微な症状は軽く1～2日で治りますが、乳幼児や高齢者、体力の弱っている人は嘔吐、下痢による脱水や窒息を引き起こすことがあるため注意が必要です。また、症状が治まった後も一週間ぐらいは便にウイルスが排出されるので、二次感染にも注意が必要です。

治療方法は？

治療としてはノロウイルスの増殖を抑える薬はなく、整腸剤や痛み止めなどの対症療法のみとなります。

予防方法は？

①手洗い(予防の基本です!)
調理前、トイレの後は、流水と石けんでしっかり手を洗いまししょう。

特にノロウイルス食中毒が多発する冬場は、水が冷たく、手洗いがおろそかになりがちです。

②調理器具類の消毒
塩素系消毒剤または煮沸で消毒しましょう。

③加熱調理
食品を加熱する場合は中心までよく火を通しましょう。

新鮮であっても、カキなどの二枚貝は生で食べないようにしましょう。

食中毒は予防方法をきちんと守れば予防することができます。

それでも、もし、腹痛や嘔吐などの症状が現れた場合は、すぐに病院を受診しましょう。

ヘルスサポーター大募集

「あなたは健康ですか？」
こうたずねられた時、みなさんはすぐに「はい」と答えられますか？

今年度も、自分にあった健康づくり、生活の改善、生活習慣病予防等を実施する人『ヘルスサポーター』を養成するため講習会を開催します。ぜひ、この機会を使って、健康についてじっくり考えてみませんか？

- 日時 平成21年1月20日(火) 午前10時～午後3時
- 場所 保健福祉センター12階 健康研修室(大方庁舎前)
- 持ってくるもの エプロン・三角巾・電卓
- 定員 15名
- 対象者 町内在住の成人
- 参加費 無料
- 締め切り 1月14日(水) (定員になり次第締め切らせていただきます)
- お申し込み 大方総合支所 健康福祉課保健衛生係 ☎43-2836(直通)
- 主催 高知県・黒潮町食生活改善推進協議会

幡多地区年末年始休日救急歯科診療 当番医療機関 ※診療時間/午前9:00～正午まで

日にち	当番医	住所	電話番号
平成20年12月30日(火)	本田歯科医院	宿毛市中央4丁目2-29	☎0880-63-2936
12月31日(木)	幸徳歯科	四万十市中村大橋通6-1-24	☎34-5578
平成21年 1月 1日(木)	安岡歯科診療所	土佐清水市下の加江216	☎0880-84-0002
1月 2日(金)	前田歯科診療所	宿毛市萩原1-31	☎0880-63-3803
1月 3日(土)	和泉歯科医院	黒潮町入野2082-9	☎43-3636