

謹賀新年 皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたします。
本年も相変わらぬご支援の程お願い致します。



来年 2012 年(平成 24 年)の干支は辰年です。

干支には十二支と呼ばれるものと十干(じっかん)と呼ばれる「甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸」の十種類に分け方がありその組み合わせによって名前が決定されています。

2012 年の辰年の特徴は正義感と信用というのが特徴で、十干は「壬(みずのえ・じん)」、十二支は「辰(たつ・しん)」なので、干支は「壬辰(みずのえたつ・じんしん)」となります。



介護予防シリーズ⑩

感染症とその予防②

ノロウイルスは、胃腸炎症状を起こす小さなウイルスで、感染力が非常に強く、わずか数個～100 個のウイルスで発症し、施設での集団感染の原因や飲食店での食中毒の原因となります。

このウイルスは、人の腸管内でのみ増殖する特徴が有り、数億個のウイルスが患者の吐物や便とともに排出されます。しかし、自然界や食品中で増殖することは有りません。



ノロウイルスの感染経路は経口感染で、ノロウイルスに感染した調理従業者が調理した食品を食べて食中毒が発生したり、患者の吐物や便からの二次感染などにより、人から人に直接感染する場合があります。

ノロウイルス

出典：広島市ホームページ

ノロウイルスの症状

- 1.主症状: ムカムカ感、吐気やおう吐、下痢、腹痛、発熱
- 2.潜伏期間:感染して症状が出るまで一般的に 24~48 時間
- 3.2~3 日で回復する。
- 4.冬季(11 月~3 月)を中心に 1 年中発生する。



ノロウイルス食中毒の予防

- 1.手洗い
 - ・日常的に手洗いを習慣づける。流水+石けん洗い(30秒以上)をひんぱんに。
 - ・調理前や盛り付けの際は、石けんでしっかり手を洗い、消毒も行う。
- 2.調理
 - ・生で食べる野菜・果物などの生鮮食品は、流水で洗浄する。
 - ・まな板・包丁などは食材ごとに使い分け、使用ごとにしっかり洗浄し熱湯消毒する。
 - ・二枚貝は、中心部までしっかり火を通す(85℃、1 分間以上)。
- 3.トイレ
 - ・トイレを利用した後は石けんでしっかり手を洗う。
 - ・トイレでの感染を予防する。(ドアの取手、蛇口レバーの汚染などに注意)
- 4.汚物処理
 - ・手袋を使用し、1000ppm(0.1%)次亜塩素酸ナトリウム液で消毒する。
- 5.健康管理
 - ・症状のある人は、調理に従事しないようにしましょう。
 - ・調理従事者の健康管理を行う。



詳しくは広島市三和地域包括支援センターをお気軽にご相談ください。

発行元: 広島市三和地域包括支援センター **ところ** 佐伯区五日市町石内6405-1 **でんわ** 082-926-0025
(報)広島市佐伯区健康長寿課 943-9728