

# 『さくら通信』 第193号 (2021年11月)

## (逗子診療所からのお知らせ)

住所：逗子市逗子4-1-7-101 電話：046(872)3530 発行責任者：内田 学

《ホームページアドレス URL ; URL <http://www.zushi-clinic.jp/>》



### インフルエンザ 予防接種について

逗子診療所では、インフルエンザワクチンの入荷が、今年度は予定の8割しか入荷せず、組合員さん限定、完全予約にて接種を行っております。すでに11月の予約枠は終了しております。

例年、1月まで接種受付しておりましたが、今年は12月中旬までしか予約枠がありません。お早目のご予約をお願いします。  
何卒、皆様のご理解とご協力をお願い致します。



健康チャレンジが始まって1カ月が過ぎました。

皆さま、目標を決めて取り組んでおりますでしょうか。そろそろチャレンジ達成の方もおられると思います。チャレンジが終了し、用紙をご提出頂いた方に達成賞を呈呈します。さらに抽選で健康グッズなどが当たります。  
チャレンジを達成された方は診療所にチャレンジ用紙をお持ちください、よろしくお願致します。

### 年末年始休診の お知らせ

年末年始、診療所は、  
12月29日(水)から  
1月3日(月)まで  
休診となります。  
お薬など足りなくならないよう早めに受診をしてください。



### 骨量測定の日程

11月は地域での測定器使用の予定となっており、診療所にはありません。  
ご希望の方は12月以降に  
お願致します。

### 健康診断 受付中

逗子・葉山町の特定・長寿健康診断の受付を行っています。昨年はコロナウイルスの流行で健康診断を行っていない方も多くおられます。今、コロナが落ち着いている間に健康診断をお勧めします。  
健診お申し込み受付は、午後2時～5時まで  
診療所窓口又はお電話にて受け付けています。

872  
3530

# ノロウイルス

## による感染症

毎年11月頃から翌年の4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とする嘔吐・下痢症が流行します。特に保育園(所)、幼稚園、小学校などの子ども達が集団生活を送っている施設では、内部でヒトからヒトに感染し、爆発的に流行することがあります。ノロウイルス感染症は、牡蠣(かき)などの2枚貝の生食による食中毒が有名ですが、保育園(所)、幼稚園、小学校などで発生した集団感染の大半は、誰かがまずノロウイルスに感染し、施設内でヒトからヒトに感染して拡がっていくというものでした。このヒトからヒトへの感染力はきわめて強力です。

### ① 症状

主な症状は吐き気、嘔吐及び下痢です。通常は便に血液は混じりません。あまり高い熱とならないことが多いです。小児では嘔吐が多く、嘔吐・下痢は1日数回からひどい時には10回以上の時もあります。感染してから発病するまでの「潜伏期間」は短くて数時間〜数日(平均1〜2日)であり、症状の持続する期間も数時間〜数日(平均1〜2日)と短期間です。元々の病気があったり、大きく体力が低下している等がなければ、重症になって長い間入院しないといけないということはまずありませんが、ごくまれに嘔吐した物を喉に詰めて窒息(ちっそく)することがありますので注意してください。

### ② 治療法

特效薬はありません。症状の持続する期間は短いですから、その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすること(場合によっては病院で点滴をしてもらう)が一番大切です。抗生物質は効果がありませんし、下痢の期間を遷延(せんえん)させることがあ

るので、ノロウイルス感染症に対しては通常は使用しません。その他は吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する対症療法が一般的です。下痢が長く続く場合には下痢止めの薬を投与することもありますが、最初から用いるべきではありません。

### ③ 予防するには

最も重要!!「流水・石けんによる手洗い」

帰宅時、食事前には、家族の方々が全員が流水・石けんによる手洗いをを行うようにしてください。

### 調理と配膳

調理の前と後で流水・石けん液(体石けんが推奨されます)による手洗いをしっかりと行いましょう。

貝類をその内臓を含んだままで加熱調理する際には十分に加熱して調理し、貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒しましょう。

食事を配膳する際にも手洗いをすることが勧められます。特に自分が下痢や吐き気がある場合は必ず行ってください。

### 嘔吐物・下痢便の処理

ノロウイルス感染症の場合、嘔吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれています。そしてわずかな量のウイルスが体の中に入っただけで、容易に感染します。放っておくと感染が広がりますので、早く処理する必要があります。

処理後は、塩素系の消毒剤(商品名:ピューラックス、ミルトン)などや家庭用漂白剤(商品名:ハイター、ブリーチなど)で消毒しましょう。(濃度は200ppm以上、家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて)を使用してください。取り扱いには注意が必要です。※次亜塩素酸系消毒剤を使って、手指等の体の消毒をすることは絶対にやめてください。ノロウイルスなどのウイルス性胃腸炎のみならず、サルモ

ネラや腸炎ヒブリオ、キャンピロバクターや黄色ブドウ球菌、旅行者下痢症(大腸菌感染が多い)などの細菌性腸炎にも注意が必要です。これらは主に食中毒として発生します。調理前後や食事前には「手洗い」を励行し、食品の冷所保存を心がけ、長期保存は避けるなど、日常生活での予防を心がけて下さい。

感染性胃腸炎にかかったら

水分をこまめにとり、水分不足(脱水症)に注意しましょう。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は水分と栄養の補給を十分にを行い体力が消耗しないようにしましょう。強い下痢止めの薬は使用しないようにしましょう。

症状がひどくて水分も摂れない場合には医療機関を受診して下さい。