

ノロウイルス感染症を予防しましょう!!

ノロウイルスとは...

毎年11月ごろから翌年の4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性の嘔吐・下痢症が流行します。特に保育園、小学校などの子どもたち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、カキ貝などの2枚貝の生食による食中毒が有名ですが、保育園、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へ感染して広がっていくというものです。このヒトからヒトへの感染力は極めて強力です。食習慣の問題もあって、毎年発生するノロウイルス感染症の発症を阻止することは難しいのですが、流行を最小限にするため、ノロウイルスの症状や治療法、対処方法を知っておくことが大切です。

感染経路

ノロウイルスの感染力は強く、感染経路はほとんどが、経口感染（ウイルスが口から入って感染すること）で、次のように感染すると考えられています。

- 1 調理に従事した人がノロウイルスに感染しており、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合
- 2 家庭や共同生活施設などで、人と人が接触する際や、患者の糞便や吐物を処理する際に人の手などを介して二次感染した場合。
- 3 汚染された貝殻を生あるいは十分に過熱しないで食べた場合。

症状

主な症状は、吐き気、嘔吐および下痢です。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・下痢は一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期間（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から数日（平均1〜2日）と短期間です。

治療法

特効薬はありません。症状の持続する期間は短いですが、その間に脱水にならないように、出来る限り水分補給する（場合によっては病院で点滴をしてもらう）ことが一番大切です。

予防方法

ノロウイルスにはワクチンもなく、その感染を防ぐことは簡単ではありません。そして、特に子どもたちや高齢者は、簡単に感染して発病します。

また、子どもがノロウイルスの症状を持ったまま登園（登校）することによって、その子どもが感染源となって周囲の子どもたちにも感染が広がっていく、それがまた

各家庭に広がり、地域内で広がっていくことを理解しましょう。

■ 手洗い

ノロウイルスは、少量付着しただけで感染します。手に付いたノロウイルスを手洗いで徹底的に除去し、手を介した二次感染を防止しましょう。洗い残しがないように注意しましょう。



■ 調理器具の洗浄・除菌

まな板などの調理器具は、毎日の洗浄・除菌を徹底し、調理器具を介する二次感染を防止しましょう。ノロウイルスの不活性には、塩素系の消毒剤（商品名…ピュールックス、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）でなければ効果的な消毒はできません。

■ 食材の加熱処理

生食はできるだけ避け、中心部まで十分に加熱処理しましょう。ノロウイルスは、85度で1分間以上の加熱を行えば、感染性はなくなるかとされています。

■ 健康管理

下痢、嘔吐、発熱などの症状（ノロウイルスに感染している疑い）のある方は、食品を取り扱わないことが望ましいでしょう。毎日の健康チェックを行いましょう。

■ うがい

うがいをして、菌が体内に入るのを防ぎましょう。



ノロウイルスをはじめ、その他の感染症にからまないよう健康管理には十分に注意しましょう。

もし、感染したかもしれないと思ったら、早めに病院に相談しましょう。



ほけんの掲示板 12月

献血にご協力ください

12月12日(水)

9:30~12:00
総合ケアセンターゆくり前

13:30~14:30
厚南会館前

15:00~16:00
北電苫東厚真火力発電所前

乳幼児健康相談

とき・ところ 6日(木)

10:00~11:00 子育て支援センター
13:30~14:30 厚南会館

対象 H18.9.7~H19.10.6生まれのお
子さんと保護者

持ち物 母子手帳、バスタオル

両親教室

とき 10日(月)18:30~20:30

ところ 総合ケアセンターゆくり

対象 妊婦さんとパートナー

持ち物 母子手帳、筆記用具

申し込み 5日(木)までに保健福祉課健
康推進グループ(保健師)へお申し込
みください。

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 10日(月)~14日(金)※13日(木)午後は休診です。

ところ あつまクリニック

受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け
付けを済ませてください。受付時間は9:00
~11:30、14:00~16:00です。

対象 ①生後12カ月~24カ月までのお子さん
②平成13年4月2日~平成14年4月1
日生まれのお子さん(小学校就学前
の1年間にあたるお子さん)

※上記以外の場合は保健師にご相談ください。

持ち物 母子手帳、印鑑

三種混合予防接種

とき 17日(月)~21日(金) ※20日(木)午後は休診です。

ところ あつまクリニック

受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませ
てください。受付時間は9:00~11:30、14:00~16:00です。

対象 ①1期初回-初めての 경우에는、生後3カ月~12カ
月までが標準的な接種年齢となります。1期初回
を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場
合は48カ月までにできるだけ終了してください。
②1期追加-1期初回接種(3回)終了後、12カ月~
18カ月までにできるだけ終了してください。

※上記以外の場合は保健師にご相談ください。

持ち物 母子手帳、印鑑

12月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号
2日	内科系	とまこまい北星クリニック	字沼ノ端168	(0144)57-8000
(日)	外科系	関寺外科小児科胃腸科	花園町3-4-18	(0144)74-3885
9日	内科系	横山内科消化器科	川治町4-1-2	(0144)74-0011
(日)	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
16日	内科系	すえくに医院	川治町6-20-13	(0144)72-8385
(日)	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
23日	内科系	吉田内科医院	川治町4-8-25	(0144)73-6233
(日)	外科系	三上外科整形外科	元中野町3-8-14	(0144)33-7815
24日	内科系	矢嶋内科	本町1-5-12	(0144)36-0066
(月祝)	外科系	江夏泌尿器科医院	木場町2-8-1	(0144)33-3855
30日	内科系	合田内科小児科医院	音羽町2-17-3	(0144)33-9208
(日)	外科系	神島整形外科	光洋町2-6-11	(0144)72-1321
31日	内科系	浪岡内科消化器科クリニック	東開町4-20-18	(0144)51-2811
(月)	外科系	神谷病院	桜木町2-25-1	(0144)71-2351

(診察時間) 9:00~17:00

当番医は変更になることがあります。
新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせ
ください。

(お知らせ)

『北海道救急医療・広域災害情報システム』を
利用して近くの医療機関などが検索できます。
ホームページアドレス

http://www.qq.pref.hokkaido.jp
電話 フリーダイヤル 0120-20-8699
携帯電話・PHSからは
011-221-8699

苫小牧夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間	住所
月曜日~金曜日	19:00~翌朝7:00	(住所) 苫小牧市旭町2-5-4 (電話番号) 0144-35-0001
土曜日	14:00~翌朝7:00	※休日は当番医のほかに、急病セ ンターも診察を受け付けています。
日曜日	9:00~翌朝7:00	
年末年始(12/31~1/3)	9:00~翌朝7:00	

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。

<http://www.toma-med.or.jp/>

また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。

携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>

※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

