

ノロウイルス

ここ近年で増加傾向にあり感染力はとて
も強いです。
寒くなってくる時期は食べ物にも注意し
感染を防ぎましょう。

ノロウイルスとは

ノロウイルスとは、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症です。
主に冬場に多発し、10月頃から流行がはじまり12～1月にピークを迎えますが、年間を通して発症します。
人の腸管のみで増殖し、乾燥にも強いうえに液中でも長期間生存が可能な強いウイルスです。感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染・発症します。

症状と治療法

突然、嘔吐・下痢が起こります。
軽症の場合は、気持ちが悪い程度で終わりますが、発熱・呼吸器症状を伴うことがあります。
通常、数日で軽快しますが、重症になると脱水症状が現れてしまいます。
まれに痙攣・腸重積(腸管の一部が腸管腔内へ入り込む)などが起こります。
特效薬はありませんが、症状の持続する期間は短いので、その間に脱水にならないよう出来る限り水分の補給(場合によっては点滴)をし感染が疑われる場合はすぐにクリニックまでご連絡ください。

クリニック
看護師から
～豆知識～

食品からの感染を防ぐ

1. 加熱して食べる食材は中心部までしっかりと「加熱」をしましょう。
二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合、ウイルスを失活させるには、中心部が85℃以上で90秒間以上の加熱が必要とされています。
食材の中心部までしっかり火を通しましょう。
2. 理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしておきましょう。
まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗きましょう。
熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。



まごころ通信

クリニック 2015.10 発行日/2015.10.31 編集・発行元: さいたま市立総合医療センター/医療法人協栄会 医療法人協栄会 医療法人一協会

医療法人協栄会
さいたま在宅医療クリニック
さいたま市大宮区大成町3-339-2
TEL 048-779-8191
http://saitamaicl.jp/
医療法人協栄会
東京在宅医療クリニック
東京都渋谷区代々木2-16-1
TEL 03-6300-9581
http://tokyoicl.jp/
医療法人協栄会
城東在宅医療クリニック
東京都足立区籠橋4-7-10
TEL 03-5849-5421
医療法人社団一協会
横浜在宅医療クリニック
神奈川県横浜市西区北幸2-5-15
TEL 00000000

第15号「まごころ通信」をお届けいたします。
今回は、「インフルエンザ」と「ノロウイルス」について載せさせていただきました。

院長から

日毎に秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。
皆様ご体調はお変わりなくお過ごしでしょうか。
今月号の担当をさせていただきます、さいたま在宅医療クリニック一同ならびに
院長の長尾悠太です。
さいたま在宅医療クリニックでは10月で6周年を迎えました。
患者様数約1400人となり、多くの皆様の主治医としてお伺いさせていただいて
おります。
今後ともクリニック一丸となり施設様・患者様のご健康のために邁進していきます
ので宜しくお願い致します



さいたま在宅医療クリニック
院長 長尾 悠太

クリニック掲示板

横浜在宅医療クリニックが11月1日開院いたしました。

院長は東京在宅医療クリニックでも診療しておりました
原田 秀樹(はらだ ひでき)です。
神奈川県はもちろん近隣の東京都一部も往診いたします。
クリニック共々宜しくお願いいたします。



横浜在宅医療クリニック
院長 原田 秀樹

インフルエンザ

夏も終わり少し肌寒く感じる季節となり
ウイルスが増えやすい環境になっています。
事前に予防をインフルエンザにならないよう
気をつけましょう。

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによって起こるウイルス性呼吸器感染症です。

世界中で、全年齢にみられる普遍的で最も頻度の高い重要な病気で、小児と高齢者は重症化しやすいとされています。

インフルエンザのウイルスには「A型・B型・C型」と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。

これらのウイルスうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

【重症化しやすい人】

- ・高齢者
- ・幼児
- ・妊娠中の女性
- ・持病のある方(喘息、慢性呼吸器疾患(COPD)、糖尿病、代謝性疾患など)



症状

いずれの型のインフルエンザも1~3日の潜伏期をへて、悪寒を伴う高熱、全身倦怠感を伴って急激に発症します。

呼吸器症状(鼻汁、咳、咽頭痛など)や消化器症状(吐き気、嘔吐、下痢など)を伴うことが多く、頭痛や関節痛も現れます。

筋炎を起こすと筋肉痛が生じ、下肢の場合は歩行困難になることがあります。

症状の程度・持続期間は、流行ウイルスの種類、年齢、過去の罹患状況などによって様々ですが、合併症がない場合は1週間~10日以内に軽快します。

発症した場合の重症度は、ウイルス側の要因(前回の流行からの期間やウイルスの変異の度合い)と、固体外側の要因(感染歴や免疫状態)などによって決まります。

対策

~インフルエンザから身を守るために~



1. 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため、こまめに手洗いすることを心がけましょう

2. 普段の健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

3. 予防接種を受ける

予防接種(ワクチン)は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

4. 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

こんな症状がありましたら

クリニックまでご相談下さい

- ・痙攣したり呼びかけにこたえない
- ・呼吸困難、苦しそう
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・呼吸が速い、または息切れがある
- ・顔色が悪い(青白)
- ・胸の痛みが続いている