

# 健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第42号 2018年 12月

## ノロウイルスって何？

ノロウイルスとはウイルス性胃腸炎の原因として知られる感染力の強いウイルスのことです。  
年間を通して感染しますが、特に多いのはこれからの冬場。吐き気、嘔吐、下痢などが主な症状です。



嘔吐や下痢による脱水には注意が必要です。  
**脱水を起こさないよう水分補給はしっかりと！**  
失った電解質を補ってくれる OS-1 などがお勧めです。  
乳幼児や高齢者の方は嘔吐物による窒息、誤嚥性肺炎にも注意を。



### 感染経路



#### ① 食べ物から

ノロウイルスに汚染された食品を食べてからの感染が一番多いです。  
カキなどの二枚貝、加熱が不十分な食べ物、水などが例として挙げられます。

#### ② 人から人へ

感染者の便や嘔吐物に触った手指を介し、ノロウイルスが口から入ってしまうことで感染。

#### ③ 空気からも

感染者の便や嘔吐物の処理が不十分で残っていると、  
それが乾燥して細かい粒子となって空気中に漂い、吸い込むことで感染することも。

## どうやって予防すれば良いの？

#### ① 加熱調理

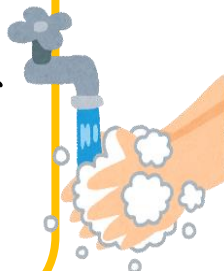
まずは食材にしっかり火を通すこと！85～90℃で90秒以上加熱してから食べるように。

#### ② 調理道具の手入れ

忘れがちですが、まな板や包丁にもウイルスは付着しています。十分に洗浄したあと、熱湯による加熱消毒をしましょう。85℃で1分以上が目安です。

#### ③ 手洗い

トイレを利用したあと、調理前は必ず手を洗うこと。手拭きも共有のタオルではなく、使い捨てのペーパータオルなどを利用しましょう。



重要!

## 適切な汚物の処理方法

### ☆消毒液の目安☆

- ①手すりやドアノブなど  
ペットボトルのキャップ半分の塩素系漂白剤に、500mlの水
- ②床  
ペットボトルのキャップ2杯の塩素系漂白剤に、500mlの水
- ③衣類の洗濯  
ペットボトルのキャップ1杯の塩素系漂白剤に、500mlの水  
色落ちが気になるものは85℃以上の熱湯に2分以上浸して消毒を！消毒したものは他の洗濯ものと分けて洗うこと。



キッチンハイター  
や  
ブリーチなど



### ☆嘔吐物を処理するときのポイント☆

- ①窓を開けて換気を。処理する人以外はその場に近づかないこと
- ②使い捨ての手袋やエプロン、マスクを身に着けましょう
- ③嘔吐物は外から内側にかき集め、ビニール袋へ入れて処理を。



### ☆処理したあと☆

- ①流水と石けんで十分に手洗いうがいを。2回ほど繰り返すと良いです！
- ②衣類も除菌して洗濯、お風呂に入って体も清潔に



実際に処理するとなると、  
慌ててなかなか難しいですね。  
乾燥する前に素早く処理し、しっかり手洗い、  
汚れた物の洗濯をして下さい。

困ったことや相談事があれば薬剤師やスタッフに  
いつでも気軽に相談を！

## ☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？  
薬局にて塩分測定会を毎月第3週木曜日2時半より実施中！別日にも測定可能です。  
ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に20CC程度持参して下さい。

