

コーヒー牛乳通信 vol. 31

1.はじめに

この号の内容

11月発刊予定の通信の配布が遅れて申し訳ございません。

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。私は20歳頃から冷え性になり、冷えると体が固まって肩こりもひどくなるので、首・手首・足首の保温を心掛けています。ネックウォーマー・手袋・レッグウォーマーは必須アイテムです。利用者さんの中には体温が高めのかたと、私と同じような冷え性のかたとあり、室内で汗ばむかたには薄着になっていただくなど、着衣とエアコンで体温調整を行っています。おうちのかたも何かと忙しい年末にかけ、体調を崩されませんよう気を付けてください。

1. はじめに
2. 冬の感染症にご注意
3. コシコシプログラム
4. 11月のケーキ
5. 編集後記

2.冬の感染症にご注意 ⚠

この時期、インフルエンザやノロウイルスが流行しはじめます。神戸市からはノロウイルスの注意喚起がありました。どちらもかかりたくない感染症ですが、今回はノロウイルスについてご紹介します。

Q:「ノロウイルス」ってどんなウイルス？

A: 1968年に米国のオハイオ州ノーウォークという町で発見されたことから、土地の名前を冠してノーウォークウイルスと呼ばれました。その後、札幌で種類の異なるウイルスが発見され、国際ウイルス分類委員会（ICTV）で、ノロウイルス属、サポウイルス属に分類されました。

Q: ノロウイルスによる胃腸炎はどんなもの？

A: ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

Q: どんな時期にノロウイルス食中毒は発生しやすいの？

A: 11月くらいから増加し、12～翌年1月が発生のピークになる傾向です。



Q：ノロウイルスに感染するとどんな症状になるの？

A：潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

Q：ノロウイルスはどうやって感染するの？

A：感染経路はほとんどが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています。

- (1)患者のノロウイルスが大量に含まれるふん便や吐ぶつから人の手などを介しての二次感染
- (2)家庭や共同生活施設などヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ飛沫感染
- (3)食品取扱者（食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う人などを含む）が感染しており、その人を介して汚染した食品を食べた場合
- (4)汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- (5)ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

Q：どのような食品がノロウイルス食中毒の原因となっているの？

A：食中毒事例のうちでも約7割では原因食品が特定できていません。ウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染されたことが原因となっているケースが多いことが、原因食品が特定できない要因となっています。よく知られているのは二枚貝です。二枚貝は大量の海水を取り込み、プランクトンなどのエサを体内に残し、出水管から排水しています。海水中のウイルスも同様のメカニズムで取り込まれ、体内で濃縮されるためと考えられています。なお、ノロウイルスに汚染された二枚貝による食中毒は生や加熱不足のもので発生しており、十分に加熱すれば
(中心部が85℃～90℃で90秒以上)、食べても問題ありません。



Q：診断のためにどんな検査をするの？

A：臨床症状や周囲の感染状況等から、ノロウイルスを原因と推定して診療がなされていることが多いようですが、臨床症状からだけでは正確な特定はできません。検査方法としてはキットを使ってふん便中のウイルス反応を確認します。ただし、感染していても陽性とならない場合もあります。

Q：発症した場合の治療法はあるの？

A：現在、効果のある抗ウイルス剤はありません。このため通常、対症療法が行われます。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

止しゃ薬（下痢止め薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいです。

〈予防対策〉

患者のふん便や吐ぶつには大量のウイルスが排出されるので、

- (1)食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう
- (2)下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう
- (3)胃腸炎患者に接する方は、ふん便や吐ぶつを適切に処理し、感染を広げないようにしましょう

特に、子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱し、調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。

〈手洗いについて〉

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。

- ・調理を行う前・食事の前・トイレに行った後・下痢等のかたの汚物処理を行った後（手袋をして直接触れないようにしていても）には必ず行いましょう
- ・常に爪を短く切り、指輪等を外し、石けんを十分泡立て、手指をしっかりと洗浄します
- ・すすぎは温水による流水で十分に行い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きます

石けん自体にはノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

消毒用エタノールによる手指消毒は手洗いの代用にはなりません、すぐに石けんによる手洗いが出来ないような場合、あくまで一般的な感染症対策の観点から手洗いの補助として用いてください。

以上、厚生労働省 HP より引用・抜粋

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzentu/0000209627.pdf>

感染した場合の家庭での対処法も上記ページに記載されています。

3.11月のケーキ

11月はお誕生日のかたが2名いらっしゃり、
TOOTH TOOTHのケーキでお祝いをしました☆
季節の果物を使ったケーキやタルトをみなさん
堪能されたようです☆

画像は TOOTH TOOTH HP より



3.日帰りツアー

大阪府池田市の日清カップヌードルミュージアムへ行きました。みなさんカップに好きな絵や文字を描き、“マイカップヌードル”を完成させ、とても素敵な笑顔を見せてくださいました。選んだ具材とスープで作ったオリジナルカップヌードルのお味はいかがでしたでしょうか？



4.編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます。11月より、介護休暇で不在でした丸山が復帰しております。支援について一緒に考えたり、プロペラの商品を作ったり、みなさまが楽しく通えるプロペラ作りを共に行っていきたいと考えておりますので、今後ともよろしく願いいたします。

(文責 熊沢 理恵)

発行：ライフスペース・プロペラ 戒 laboratory
〒654-0024
住所：神戸市須磨区大田町 2 丁目 1-1
Tel：078-732-9799

2019年12月3日