



## ノロウイルスとロタウイルス

冬から春先にかけて流行するウイルス性胃腸炎は、激しい嘔気や嘔吐、下痢などの症状がづらい病気で、中でも代表的なのが、ノロウイルスとロタウイルスです。それぞれの症状や流行の時期の違い、正しい除菌方法を知り病気を予防しましょう。

### ノロウイルスとは

11月頃から増え始め、12〜1月にかけて流行のピークを迎えます。乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層で感染が広がります。一度かかっても何度も感染を繰り返すことがあります。

### ◆ 症状

潜伏期間は、1〜2日間で、突然の強い吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などの症状が現れます。通常は1〜2日で快方に向かい、重症化することはほとんどないとされています。

### ロタウイルスとは

1月頃から増え始め、3〜5月にかけて流行のピークを迎えます。主に乳幼児の間で流行し、ほぼすべての子どもが、5歳までに感染を数回経験するとされています。感染自体は繰り返しますが、感染を重ねる度に症状が軽くなる傾向があります。大人になって感染してもほとんどの場合は症状が出ません。

### ◆ 症状

潜伏期間は2〜4日間で、急な嘔吐や吐き気、下痢、39度を超える高熱などの症状が現れます。水様性の下痢が長く続く傾向があり、時には白い便が見られることもあります。抵抗力の弱い乳幼児では脱水症や痙攣、急性脳症などの合併症を引き起こす恐れがあります。

### 感染経路

・ウイルスが付着した食べ物を口にする  
・嘔吐物が飛び散った飛沫を吸い込む  
・きちんと処理しきれなかった嘔吐物や便に含まれるウイルスが乾燥して空气中を漂い、それらを吸い込んだり手で触れたりして体内に入る

### 二次感染の危険性

感染者の便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれています。その感染力は非常に強く、わずかなウイルスが口に入っただけでも感染してしまいうため、感染者の排泄物を処理する際の衛生管理がとて大切で、ウイルスの消毒には次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使うと効果的です。



### 消毒液の作り方

#### 次亜塩素酸ナトリウム液のつくり方

市販の原液濃度5パーセントの塩素系漂白剤を使用したときの目安

新型コロナウイルス 消毒	ノロウイルス等 消毒	ノロウイルス等の嘔吐物 消毒
約0.05%	約0.02%	約0.1%
塩素系漂白剤 10ml (ペットボトルのキャップで2杯)	塩素系漂白剤 5ml (ペットボトルのキャップで1杯)	塩素系漂白剤 20ml (ペットボトルのキャップで4杯)

なお、消毒液は時間が経つと効果が薄まります。使用の都度作りましょう。

### 嘔吐物の処理方法とポイント

左図の手順を覚えておくとうい良いでしょう。

参考：健栄製薬

(酒井)

次亜塩素酸ナトリウム消毒液が使えない場合は、熱湯やアイロンを使いましょう。ノロウイルスは85度以上の熱湯で60秒以上加熱すると死滅させることができます。衣類や食器などに活用できます。すぐに洗濯をしにくい布団などには、嘔吐物を取り除いたあと、濡れタオルをあて、その上から高温のスチームアイロンを約2分かけると、ウイルスを死滅させることができます。

胃腸炎が疑われる場合には早めに医療機関を受診しましょう。脱水に十分気をつけて症状が落ち着くまでゆっくり療養してください。

### 嘔吐物の処理

装備：使い捨て手袋(2重にする)、マスク、捨ててもよいエプロン  
物品：大量のペーパータオル、ゴミ袋2枚、次亜塩素酸ナトリウム(ペットボトルまたはバケツに希釈液を作っておく)、水(バケツに汲んでおく)  
ポイント：できれば2人以上で行う、速やかに行う、部屋の換気をする

- 嘔吐物にペーパータオルをかぶせ、希釈した次亜塩素酸ナトリウムで静かに浸す  
動よくかけるとウイルスが飛散してしまうので、静かに浸す
- 嘔吐物をペーパータオルで外側から集めるように取り除く  
嘔吐物があると、次亜塩素酸ナトリウムの効果が弱まるので、嘔吐物がなくなるまで拭き取る
- 嘔吐物や使用したペーパータオル等は1枚目のゴミ袋に捨て、次亜塩素酸ナトリウムを注いで浸し、口をしっかりとしばり、2枚目のゴミ袋に入れる
- 嘔吐物があった場所にペーパータオルを置き、次亜塩素酸ナトリウムをかけて浸し、10分おく
- 次亜塩素酸ナトリウムで浸したペーパータオルで一定方向によく拭き、2枚目のゴミ袋に捨てる
- 最後に水拭きをする
- 使い捨て手袋、マスク、エプロンなどを2枚目のゴミ袋に捨て、口をしっかりと閉じる
- 処理後は手洗い・うがいをする

# 寒さに負けない体づくり

だんだんと気温が下がり、体が冷え込む日が続くようになりました。今年の冬も昨年と同じかそれ以上に寒くなると言われています。体調を崩さないように気を付けなければなりません。

新型コロナウイルス感染は依然として流行を繰り返しています。また、今年にはインフルエンザウイルスも流行するのではないかと言われています。手洗いうがい、マスクなどで感染対策は続けていると思いますが、油断しないようにしましょう。

なるべく体を冷やさないよう、食事や入浴時にできる寒さの対策を紹介します。



## 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、内臓が活動を始めて、エネルギーを生産してくれます。そのため、朝から体が活動的になり、体温は上昇します。朝、時間がないうちは、お味噌汁一杯でもいいですし、バータイプやゼリータイプの栄養補助食品でも手軽に栄養補給できます。

## 血行を良くする食べ物



チョコレートやココアに含まれるカカオには、血管拡張作用があるポリフェノールとテオブロミンという成分が入っています。また、ココアはホットで飲むことにより、体を温め、お茶やコーヒーに比べてその効果が持続するといわれています。

玉ねぎの辛味成分であるアリシンは、血流改善効果がある成分に変わります。この成分は、水に溶けやすいので、玉ねぎの茹で汁をスープにしたり工夫しましょう。また、玉ねぎに含まれるケルセチンには抗酸化力があり、血管拡張を促してくれます。油との相性が良いため、油炒めなどの調理法がおすすめです。

## 体を温める食べ物



唐辛子、シウガ、にんにく、玉ねぎなどが、体を温める食べ物です。唐辛子に含まれるカプサイシン、加熱したシウガに含まれるシウガオールは、血液を体の隅々までいきわたらせ、体をポカポカと温める働きがあります。

## 体を冷やす食べ物は避けてから

きゅうり、トマト、なす、大根などは体を冷やす食べ物です。温かい食べ物には代謝を上げる働きがあるため、煮る・焼く・蒸すなど温める調理をして体を温めましょう。

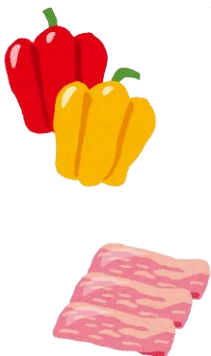


## ビタミン類も摂取しよう

さまざまな働きがあるビタミン類には、体を温める働きを助けてくれる種類もあります。ビタミンE、ビタミンB1は、手足の細い血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。ビタミンCは、寒さによるストレスを和らげたり、毛細血管の健康を守ってくれます。

ビタミンEが多い食材…うなぎ、ナッツ類、なたね油、あまに油  
ビタミンB1が多い食材…豚肉、玄米、そば、大豆

ビタミンCが多い食材…柑橘類、アセロラ、ブロッコリー、パプリカ、冬キャベツ



## 温める場所を意識

入浴の際に、忙しくてシャワーで済ませがちであっても、次の3つのポイントを意識しながら浴びると、シャワーでも体を温めることができます。

①お湯の温度は少し高めに設定（42℃程度）

やけどに注意しながら、すこし熱めで心地よい、と感じる程度の温度設定にしましょう。

②首の後ろを入念にあたためる

首や肩の周りには太い血管が通っており、ここをしっかりと温めることで全身がポカポカしてきます。肩にタオルをかけながら浴びるのもおすすめです。

③可能であれば、足湯をする

シャワーを浴びているときの足元は実は冷えがちです。そして足の冷えは全身の冷えのもとになります。

洗面器などにお湯を溜め簡易的な足湯に。転んだりしないように必ず座った状態で試してみましょう。

「冷えは万病のもと」と言われるように、体が冷えると便秘、肩こり、免疫力の低下など、体の不調の原因となります。体を冷えから守り、寒い季節を元気に乗り越えらえるようにしましょう！

引用：Wellpark HP、永谷園HP

(高宮)

## 編集後記

今年には孫の誕生に伴い

大阪の娘宅に数日滞在する事がありました。そこでの生活で、群馬との違いにびっくりしたことがあります。

まず、自転車の往来の多さです。そしてその自転車には子供乗せが付いていて、一人用、二人用まであり、かなりのスピードで走っています。危なくないのだろうか、と車社会の群馬県人は心配になりました。

また、近くにある2軒のスーパーに行ってみると、ここもビックリ。野菜に元気がないので、あれー、どうしちゃったんだらうこのキュウリ、レタスは・・・。

群馬では活きの良い野菜がいつも沢山並んでいます。

ここで生活していく私たちの家族がたくましく健やかでいて欲しいと願う帰路についた次第です。では皆さま良いお年をお迎えください。(佐藤)

