

保健室だより



令和6年12月発行
大正大学 保健室

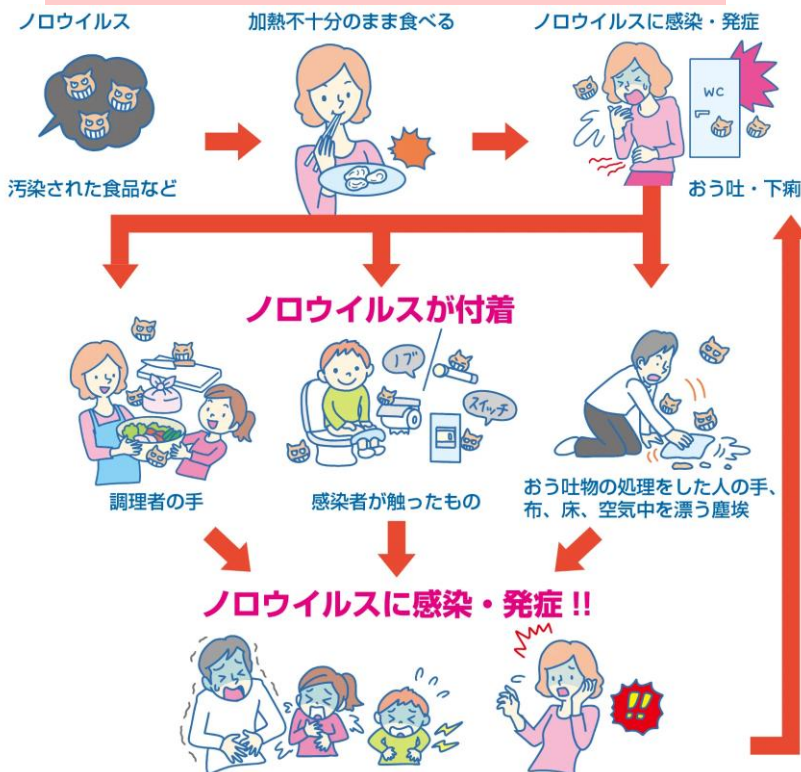
ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、おう吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。周りの方々と一緒に、次の予防対策を徹底しましょう。

どうやって感染するの？

ノロウイルスによる食中毒は、11月～3月の寒い時期に特に多く、そのほとんどが「ノロウイルスに汚染された食品を食べること」によるものです。

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通じて発生しています。特に冬場に多く、過去5年間の月別の発生件数の推移をみると、11月から増え始め、12月から翌年1月が発生のピークとなっています。また、1件あたりの患者数が増える傾向があることから、1年間に発生する食中毒患者数全体の4割以上を占めており、時には患者数が500人を超える大規模な食中毒となることもあります。

ノロウイルスの感染経路は？



ノロウイルスの感染経路は？

ノロウイルスの感染経路

近年増加



感染者の手で汚染された食品

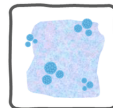


汚染された二枚貝



汚染された井戸水など

ノロウイルス食中毒



汚物（ふん便・吐物）※イメージ画像です



ヒトからヒト（飛沫感染）

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

ノロウイルスは、食品や水を介した食中毒の原因になるばかりでなく、感染者のふん便やおう吐物からの二次感染、ヒトからヒトへの飛沫感染等による感染性胃腸炎（感染症）の原因にもなります。

食中毒においては、ノロウイルスに感染した人を通じて食品を汚染させないことが最も重要です。

ノロウイルスの症状は？罹ったらどうする？



感染から発症までの時間（潜伏期間）は24時間から48時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から38℃の発熱などです。通常、これらの症状が1日から2日続いた後、治癒します。また、感染しても発症しない人や、軽い風邪のような症状で済む人もいます。現在、このウイルスに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。いわゆる下痢止め薬は、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しょう。感染が疑われる場合は、最寄りの保健所やかかりつけの医師にご相談下さい。

本学では感染性胃腸炎と診断された場合、医師により感染のおそれがないと認められるまで出席停止となります。

感染がわかったら、UR-noteを通して担当教員に欠席の連絡をしましょう。体調が回復したら医療機関を受診したことがわかる書類を持参し、学生課にて欠席事由証明書を発行してください。

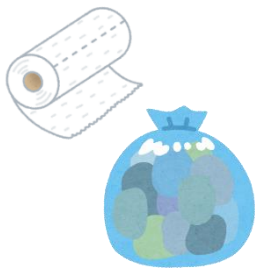
感染を広げないために～おう吐してしまったら～

感染性胃腸炎が流行している時期におう吐・下痢といった感染が疑われる症状が出現した場合は、すでに感染しているとみなし、処理・予防行動を徹底しましょう。

①マスク、使い捨ての手袋をつけ、おう吐物を乾燥する前にペーパータオルなどで除去する。



②ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れて密封する。



③おう吐物の付着していた場所を浸すように次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒する。



④使い終わった手袋、マスク、②のペーパータオル等を入れた袋を別のビニール袋に入れて密封する。



⑤終わったら、せっけんを使って丁寧に手を洗う。



12月のレシピ

からいもご飯



材料（2人分）

米 1カップ
さつまいも 50g
水 1・1/5カップ
塩 ひとつまみ

作り方

1 米は30分前に洗って、水気を切る。
2 さつまいもはところどころ、皮を剥き、角切りにし、水に浸してアクを抜く。
3 1に2、塩、水を加えて炊く。



今月の花

12月の花：クリスマスローズ

花言葉：「私の不安をやわらげて」「慰め」

