柏市保健所だより

第５号

平成24年11月1日発行

予防の基本にたちかえり 感染症から身を守ろう

インフルエンザ・かぜ

冬の感染症の代表といえば、かぜやインフルエンザ。冬の寒さや乾燥はウイルスを活発にするだけでなく、のどや鼻の粘膜の抵抗力を弱めるため、ウイルスに侵入されやすく、感染しやすくなるのです。

「手洗い」や「マスクの着用」など、感染症予防の基本をもう一度見直して、感染症から身を守りましょう。

どちらかの区別も大切、かぜとインフルエンザ

これからの季節、最も身近で誰もがかかりやすいかぜやインフルエンザ。せきやのどの痛み、鼻水など症状は似ていますが、インフルエンザは突然の高熱や頭痛、関節痛が起こるなど、全身の症状が強く現れることが特徴です。感染性も非常に強いため、短期間に多くの人が感染し広い範囲で流行するなど、社会への影響も大きく、かぜとは区別が必要です。

また、インフルエンザは、かぜと異なり重症化することがあります。特に高齢者や呼吸器・心臓などに慢性の病気を持つ方がかかると、インフルエンザやもともとの病気が悪化しやすく、死に至る原因になることがあります。小児の場合も、まれに急性脳症を起こして死亡したり、後遺症が残ることがあるため、十分な注意が必要です。

やっぱり肝心 手洗い・マスク

かぜやインフルエンザのウイルスは、せきやくしゃみをしたときの飛沫（ひまつ）に含まれて空気中に漂った飛沫、電車のつり革などに付いたウイルスが手に付き、そこから感染した人が触れたドアノブや鼻や口から直接吸い込んだりすることがあります。

入り口からウイルスが手に付き、そこから感染することがあります。

予防策は、「感染者に近づかないこと」です。インフルエンザの最も有効な予防策は、「感染者に近づかないこと」です。インフルエンザの感染が疑われる人には、なるべく近づかないようにしましょう。また、流行し始めたらしるべくしましょう。

人ごみや繁華街への外出も控えましょう。

インフルエンザだけでなく、感染症予防の基本は同じです。ウイルスの侵入を防ぎ、人にうつさないために、手洗い・マスクの着用を徹底しましょう。（■「だれでもできる予防法」参照）

日頃からバランスのよい食事や睡眠を十分にとり、体力や抵抗力をつけることも大切です。

重症化を予防する、流行前のワクチン接種

インフルエンザは毎年12月頃から流行が始まり、1月～3月頃にピークを迎えます。本格的な流行を前にワクチンを接種することで、感染予防だけでなく、かかった場合も症状が軽く済みます。特に重症化しやすい高齢者の死亡の危険が、80％減ったとの報告もあります。

だれでもできる予防法

■「咳（せき）エチケット」忘れずに

＊咳・くしゃみが出たら，他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
＊マスクを持っていない場合は，ティッシュなどで口と鼻を覆い，他の人から顔をそむけて１m以上離れましょう。
＊鼻水やたんなどを含んだティッシュはビニール袋などに入れ，すぐごみ箱に捨てましょう。
＊咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

■マスクは正しく着けましょう

○*鼻と口の両方をきちんと覆います*
○ゴムひもを耳にかけます
○フィットするように調節します

マスクは，薬局やコンビニエンスストアなどで市販されている，*使い捨ての不織布製のものがお薦め*です。

マスクをしているからといっても完全に予防できるわけではないので，過信は禁物です。

■手洗いのしかた ～洗い残しのないように～

①手をぬらし、石けんをつける

②手のひらをこする

③指の間をよく洗う

④手の甲をこする

⑤指先、つめも念入りに

⑥親指を包み込むように

⑦手首も忘れずに

⑧流水で流し、蛇口のハンドルにも水を数回かけて閉め、清潔なタオルやペーパータオルでふく

また、多くの人が接種を受けると、接種を受けていない人もその疾病にかかりにくくなることが知られています（集団免疫効果）。高齢者のいる家庭では、子どもを含む家族全員で接種することが感染防止に有効とされています。

効果が出るまでに2～4週間かかります。流行する時期に備えて、早めの接種をお勧めします。

「インフルエンザ？」早めの受診が効果的

インフルエンザの治療には、タミフルなどのウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザ薬が使われます。発熱から48時間以内に服用することで重症化を防ぎ、回復を早めるとされています。48時間を過ぎ、ウイルスが増えきってしまうと、あまり効果が期待できません。

この薬は医師の診断と処方が必要なので、インフルエンザのシーズン中に体の不調を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

一方、「かぜ薬」といわれるものは、発熱や鼻づまりなどの症状を和らげることはできますが、ウイルスや細菌に直接効くものではありません。

また、抗生物質も細菌には効きますが、ウイルスには効きません。

かぜもインフルエンザもできるだけ安静にし、十分に休養、特に睡眠をとることが大事です。

かかってしまったら、うつさない配慮を

自分がかからないようにすることも大切ですが、かかってしまったら人にうつさないことも重要です。

せきやくしゃみをすると、ウイルスは2m以上飛ぶといわれています。そこで必要なのが「咳エチケット」です（■『「咳エチケット」忘れずに』参照）。正しいマスクの着け方も参考にしてください（■「マスクは正しく着けましょう」参照）。

そのほか、次のことにも注意しましょう。

①無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。
②同居する家族、特に重症になりやすい高齢者にはなるべく接触しないよう、心がけましょう。
③感染症予防のために1時間に1回程度、短時間でもよいので部屋の換気をしましょう。

インフルエンザの感染力はとても強いので、こうした対策をとっていても誰かにうつってしまうことがありますが、一人ひとりが予防に取り組むことが大切です。

口の中をきれいにすることで、感染症の予防ができる？

口の中を清潔に保つことで、インフルエンザや肺炎などの感染症予防につながることをご存じですか？

のどの粘膜にはたんぱく質の膜があり、ウイルスなどが付きにくい構造になっています。ところが、口の中が不潔になると、歯垢や歯石、食べかすなどから発生するプロテアーゼという酵素が、このたんぱく質の膜を破壊し、ウイルスが入りやすい状態をつくってしまいます。そこでウイルスが増殖することで、インフルエンザなどの感染症のきっかけになるのです。

ある介護施設で、高齢者に対して歯科衛生士が口腔ケア（口の手入れ）を週1回実施したところ、インフルエンザの発症率が10分の1に減ったという報告もあります。

正しい歯磨きと定期的な歯科検診で感染症を予防しましょう。

ホールボディカウンターによる，放射線内部被ばく検査費用の一部を助成します

【対象者】測定日において，柏市に住民票がある，妊婦の方と高校生（相当）以下のお子さん
【助成額】1人3，000円以内（1人1回限り）
※生活保護を受けている方は，6，000円以内
【助成対象期間】平成24年4月1日～平成25年10月31日
※平成24年4月1日に遡り，助成します。
【申請方法】測定後に，申請に必要なものをご持参のうえ，保健所総務企画課（柏市柏下65-1ウェルネス柏3階）に直接おいでください。
※郵送での申請をご希望の方は，お問い合わせください。
【申請に必要なもの】測定結果が確認できる書類及び領収書原本，振込みを希望する通帳（本人または同じ世帯の方のもの），認印
妊婦の方は母子健康手帳，生活保護を受けている方は保護受給者証
【測定機関】測定機関の指定はしていません。詳しくは，お問い合わせを。

詳しくは お問い合わせを

問い合わせ先：総務企画課　電話7167-1255

高齢者はインフルエンザの予防接種が1,100円で。まずは問い合わせを

対象は，接種時に柏市に住民票のある
①満65歳以上の方
②満60歳～64歳で心臓、じん臓，呼吸器等に障害がある，身体障害者手帳1級相当の方
※受けられる期間や医療機関が指定されています

問い合わせ先：地域健康づくり課　電話　7167-1256

この保健所だよりは，柏市ホームページにてご覧いただくこともできます

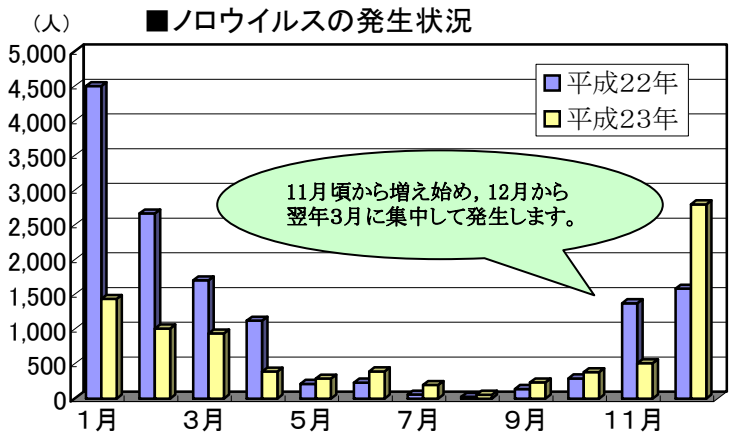
冬場に多い食中毒、ノロウイルス 強い感染力には万全の対策を

サルモネラや病原性大腸菌など、食べ物に付着した病原菌が原因で起こる「細菌性食中毒」が夏に多いのに対して、「ウイルス性食中毒」は冬場に多く発生します。中でも、ノロウイルスによる胃腸炎は感染力が強いため、一度発症すると人から人へと広がり、学校や施設などで大規模な集団感染を引き起こすことがあり、注意が必要です。ノロウイルスの特徴を知り、予防をマスターして、流行時期を乗り切りましょう。

強力な感染力、10個のウイルスでも発症

感染力が非常に強いのがノロウイルスの特徴です。感染力が強い理由は二つ。一つは少ないウイルスで発症すること。もう一つは人から排出された後も感染力がなかなか衰えないことです。

一般的に食中毒の細菌では、一万～一〇〇万個で感染・発症するのですが、ノロウイルスは わずかー〇個～一〇〇個でも発症します。体内に入ると腸管の細胞で急激に増殖し、便や嘔吐物として体外に排出される頃には1グラム中に一〇〇万個のウイルスが含まれていると言われています。



（厚生労働省ホームページ参照）

また、何日も前にノロウイルスに汚染されたカーペットから感染する事もあることから、便やおう吐物だけでなく、これらによって汚れたものをきちんと処理することが、感染予防の重要なポイントになります。

激しい下痢やおう吐には、十分な水分補給を

ノロウイルスに感染すると、1～2日の潜伏期間の後、激しい下痢やおう吐などの症状が現われます。また、感染しても症状が出ない場合や、軽いかぜのような症状で済むこともあります。通常、これらの症状は1～2日で治まり後遺症もありませんが、おう吐物をのどにつまらせたり、高齢者の場合はおう吐物が気管に入り、肺炎を引き起こすことがあるので、注意が必要です。

ノロウイルスに効く薬やワクチンはなく、つらい症状を緩和させるための対症療法が行われます。下痢や嘔吐が激しい時は脱水症状にならないよう、十分な水分補給を行いましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、自己判断での服用は避けた方がよいでしょう。

食中毒と感染症 二つの顔を持つウイルス

ノロウイルスによる胃腸炎は、ウイルスが付着したドアノブなどに触れ、そのウイルスが付いた手で食事をしたために起こる「感染症」と、ウイルスに汚染された食品を食べることにより起こる「食中毒」という二つの顔を持っています。

主な感染原因は、感染した人の便やおう吐物に触れた手からウイルスが口に入る「人→人」感染、ウイルスが付着した手や調理器具により、食品が汚染され、それを食べることにより感染してしまう「人→食品→人」感染です。

また、下水から海水中に流れこんだノロウイルスを、えさとして一緒に取り込んだカキなどの二枚貝を、生または十分加熱せずに食べることにより感染することもあります。

食中毒は鮮度が落ちたもので起きるというイメージが強いのですが、ノロウイルスをはじめとするウイルス性の胃腸炎については、どんなに新鮮でも、ウイルスが付着していれば食中毒が起きる可能性があるのです。

予防のポイント 手洗い・加熱調理・消毒

誰にでも簡単にできる予防法は、なんといっても「手洗い」です。ほとんどの場合、感染経路となるのは手指です。指先や指の間、手首などは、汚れが残りやすいところです。日頃から正しい手洗いを習慣づけましょう（1面の■「手洗いのしかた」参照）。

また、調理の際はきちんと手を洗い、食材は85℃以上で1分以上、中心部までしっかり加熱しましょう。

生ものを取り扱った調理器具はウイルス等に汚染されている可能性があります。生ものを扱う調理器具を別にしたり、十分な洗浄や消毒をすることで、二次感染を防ぎます。

感染を広げないために おう吐物等の確実な処理を

ノロウイルスの大きさは細菌の百分の一～千分の一ととても小さく軽いため、乾燥すると空気中に漂い、それが口から入って感染することがあります。また、熱や乾燥に強く、体外に排出された後も感染力がなかなか衰えないため、便やおう吐物を速やかに確実に処理することが、感染拡大を防ぐ重要なポイントになります（■「おう吐物の処理方法」参照）。

ノロウイルスの感染力をなくすには、消毒用のアルコールや逆性石けんは効果がありません。処理した場所は、次亜塩素酸ナトリウム溶液（市販の塩素系漂白剤で作れます。■「簡単！消毒の作り方」参照）で消毒薬の作り方」参照）。

注意！症状が治まっても ウイルスを排出

症状が治まっても、ウイルスの排出は2週間から2ケ月くらい続くことがあります。症状が回復した後も、感染を広めてしまう危険性があるので、しばらくは入浴を最後にしたり、洗濯物も消毒して分けて洗うなど、注意が必要です。

蛇口やドアノブ、便座なども定期的に消毒しましょう。

処理する人以外は汚染箇所には近寄らないようにしましょう。

おう吐物の処理方法

作業時には手袋，マスク，エプロン 等をまず着用しましょう。

①おう吐物はペーパータオルやいらない布等で，外側から内側に向けて，ウイルスを飛ばさないよう，折り込みながらに静かにふき取る。

②ふき取ったものは，すぐにビニール袋に入れ，処分する。0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液（下段参照）をしみこむ程度入れるとより安心。

③おう吐物が付着していた床とその周囲を，0.1%の次亜塩素酸ナトリウム溶液をしみこませたペーパータオルや布などで覆い，10分位したら水ぶきをする。

④手袋はウイルスが飛び散らないよう，表面を包み込むようにして裏返してはずし，マスクとともにビニール袋に入れて廃棄する。

⑤ 最後に手洗いをして終了。

簡単！消毒薬の作り方

家にある，塩素系漂白剤（ハイター，ブリーチなど濃度5%のもの）を薄めて簡単につくれます。

便やおう吐物が付いた床や衣類，トイレ，おふろなどを消毒する場合

◆約0．1%（50倍）

ペットボトルのキャップ2杯分の漂白剤を入れ，500mℓにする

ドアノブ，調理器具，おもちゃなどをつけたり，ふいて消毒する場合

◆約0．02%（200倍）

ペットボトルのキャップ2杯分の漂白剤を入れ，2ℓにする

■注意■

- 薄めて作った消毒薬は，時間がたつと効果がなくなります。*余ったものはすぐ廃棄*すること。
- *色落ちが気になるものには使用しない*こと。
- *金属を腐食させる*ので，10分ぐらいたったら*念入りに水ぶき*を。
- ペットボトル等はよく洗って乾燥させ，汚れが残っていないものを使いましょう。

ピンクリボンキャンペーン マンモグラフィサンデーイベント

平成２４年１０月２１日（日）
柏駅東口ダブルデッキで開催しました。

ピンクリボンとは？

乳がんの正しい知識を広め，乳がん検診の早期受診を推進することを目的とする，世界規模の啓発シンボルマークです。
毎年10月はピンクリボン月間として，乳がんに関するイベントを各地で実施しています。

あなた自身 お母さん 奥さん は，乳がん検診を受けていますか？

乳がんは，16人に１人がかかる時代です。40～50歳の方に最も多く，30歳代の乳がんも増えています。
早期発見のためには，検診を受けることが重要です。市では、乳がん検診対象者のうち28.4%の方が受診していますが，受けていない方の中にも，乳がんにかかる可能性はあります。
市の乳がん検診は，30歳以上の女性が対象で「登録制」です。ぜひ，この機会に乳がん検診を受けましょう。

※ 市では、各種がん検診を実施しています。登録方法など，詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ：成人健診課　電話7164-3333　ファックス7164-1263

この保健所だよりは，柏市ホームページにてご覧いただくこともできます