



嘔吐下痢症と 嘔吐物処理に

注意

嘔吐下痢症は感染性胃腸炎とも言われ、ノロウイルスやロタウイルスなどにより、冬季から春にかけて発生し、感染している人の嘔吐物・便から二次感染します。

感染力が非常に強いので、注意が必要です。

嘔吐下痢症予防のポイント

その1 感染予防の基本は「手洗い」

- ①嘔吐物には、多くのウイルスが含まれています。
- ②食事や調理の前、トイレの後、嘔吐物や便の始末の後には必ず手を洗いましょう！
- ③手洗いで使用するタオルは共用せず、専用に！

その2 下痢をしている人の入浴は…

- ①一番最後に入浴し、湯につかる前におしりをよく洗いましょう！
- ②風呂の水は毎日換え、浴槽・床・洗面器・椅子等も清潔に清掃してください！
- ③使ったタオルは他の家族が使わないように！

その3 調理・食事での注意点

- ①嘔吐下痢症の方は調理を控えてください！
- ②使用した調理器具はよく洗い、熱湯消毒（85℃で1分以上）又は塩素系漂白剤などで消毒。
- ③カキなどの二枚貝は、中心部まで十分に加熱（85～90℃で90秒以上）しましょう！
湯通し程度では、ウイルスが死滅しません！
- ④野菜、果物などの生鮮食品は、水道水で十分に洗う！

その4 ふん便や嘔吐物の処理は

- ①使い捨てマスクや手袋を着用し適切に処理！
- ②処理後はよく手を洗い、感染を広げない！
- ③トイレの清掃など環境を清掃する際は、汚れをよく拭き取る！
- ④下痢や嘔吐物が乾燥すると、誇りと一緒に舞って吸い込むことで感染するため、「すばやく処理する」「乾燥させない」「消毒する」を守る！

嘔吐物処理が動画で見られます！

当所では、東北大学病院の協力をいただき、嘔吐物処理のポイントを説明した動画を制作しました。

「百聞は一見にしかず」是非ご覧ください。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/noroichouen.html>

12月1日は世界エイズデーです！ ～HIV検査のお知らせ～

2015年の新規HIV感染者と新規エイズ患者の合計報告数は全国で1,434人と、依然として予断を許さない状況です。

当所ではHIV/AIDSの早期発見の重要性を知っていただくため、HIV検査を無料・匿名で実施しています。通常検査は原則隔週水曜日の午前中、迅速検査は11月下旬に実施します。結果は、通常検査は約2週間、迅速検査は約1時間で分かります。

世界エイズデーに合わせて、迅速検査を11月27日（日）午前10時から当所を会場に行います。事前予約が必要ですので、11月25日（金）正午まで電話にてお申し込み下さい。

できますか？『ファーストエイド』 その2『ねんざ・打ち身・骨折』

「ファーストエイド」とは、「急な病気やけがをした人を助けるためにとる最初の行動のことです。前号では「熱中症」と「やけど」への対応について御紹介しました。今回も事例を2つ御紹介します。なお、ファーストエイドのために119番通報や医療機関への受診が遅れないようにしましょう。

ねんざ、打ち身（打撲）、骨折した場合

ねんざや打ち身（打撲）は、冷却パック・氷水などで冷やします。怪我をした部位の冷却は内出血や腫れを軽くします。冷却パックを使用する際には、皮膚との間に薄い布などをはさんで直接当たらないようにしてください。

怪我で手足が変形している場合は骨折が強く疑われます。変形した手足を固定することで、移動する際の痛みを和らげたり、さらなる損傷を防ぐことができます。

固定には添え木や三角巾を使用します。変形した状態を元に戻す必要はありません。

※「救急蘇生法の指針2015（市民用）」より引用

「適正飲酒」を心がけていますか？ 飲み過ぎには注意しましょう！！

お酒は生活に豊かさと潤いを与える一方、不適切な飲酒は、健康を害する危険性があるだけでなく、アルコール依存症やうつ病、不眠、暴力、虐待、自殺といった様々な問題を起こす危険性があります。

「1日の適正飲酒量」は？

健康増進法に基づき国が策定した「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（「健康日本21（第二次）」）によれば、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は「1日当たりの純アルコール摂取量」が「男性で40g以上・女性で20g以上」と定義されています。

通常のアアルコール代謝能力を持つ人の場合の「1日の適正飲酒量」は、この純アルコール量10gを「1ドリンク」とし、男性は2ドリンク、女性は1ドリンクです。



純アルコール量の計算式

$$\text{酒の量 (ml)} \times \text{度数 (又は\%)} \div 100 \times \text{比重 (0.8)} = \text{純アルコール量 (g)}$$

主な酒類の換算の目安

お酒の種類	アルコール度数	ドリンク数
ビール 500ml (中瓶1本)	5%	2ドリンク
清酒 180ml (1合)	15%	2.2ドリンク
ウイスキー・ブランデー 60ml (ダブル)	43%	2ドリンク
焼酎(25度) 1合180ml	25%	3.6ドリンク
ワイン1杯120ml	12%	1.2ドリンク

年末年始は、忘年会や新年会、お正月にクリスマスと、お酒を口にする機会が多い時期ですよ。

「自分はアルコールの代謝が良いから大丈夫！！」と過信せず、自分のため、家族のため、くれぐれも飲み過ぎには注意してくださいね。



「遊んで学べる☆食育すごろく」で 楽しく食育しませんか？

「遊んで学べる☆食育すごろく」は、主に未就学児と小学校低学年を対象とした食育教材です。

自分の住む地域をすごろくで探検しながら生活習慣や地域食材について学べ、楽しく「食」への興味関心をはぐくむことができます。大人と一緒に繰り返し遊ぶことで、内容の理解が深まります。

12月中旬には「塩竈市・多賀城市・松島町・七ヶ浜町・利府町」が完成しますので、児童クラブや保育所・幼稚園、小学校等で活用していただけるよう配布する予定です。

すごろくと、すごろくに使用するサイコロやカードは12月中旬から下記よりダウンロードできます。

休日や年末年始に家族で遊びながら楽しく学んでみませんか？「食」への理解だけでなく、是非家族の絆も深めてくださいね。

『遊んで学べる☆食育すごろく～塩竈市・多賀城市・松島町・七ヶ浜町・利府町～』

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/syokuiku.html>

『遊んで学べる☆食育すごろく～くろかわ～』

『遊んで学べる☆食育すごろく～仙台南部エリア～』もあります。

「地域包括ケアシステム」って何！？

「地域包括ケアシステム」という言葉を御存知ですか？これは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けられるよう、「住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される体制」のことです。現在、日本全体で団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に構築実現のための取り組みが進められており、当所でも市町村や関係機関と連携して取り組んでいます。

7月1日（金）には産業医科大学医学部公衆衛生学教室の松田晋哉教授を講師にお招きし、市町村担当者や地域包括支援センター職員等の地域包括ケアに携わる方々を対象に、地域包括ケアシステムについての講演をいただきました。今後の業務に大いに参考となる内容でした。



【発行・問合せ先】

HP委員会（事務局：企画総務班）

TEL：022-363-5502 FAX：022-362-6161

Email：sdhwfzpg@pref.miyagi.jp

復幸だより 第11号（H28.11.21発行）