

麻布たより



今年も早いものであと2か月となりました。すっかり寒くなり温かい鍋や熱燗など欲しくなる毎日ですね。

さて、11～3月は「ノロウイルス」が流行する時期です。感染に気を付けながら美味しいものを食べて、これからの季節を乗り切りましょう！



主な原因となる食品は、牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝や加熱を十分にしない生野菜など。

また、食品からだけでなく、人から人へ感染も注意が必要です。ウイルスに汚染された手や食器、トイレなどを介して感染が拡大することもあるため、衛生管理に十分注意を払うことが必要です。



「ノロウイルス」に感染すると、原因菌を体外へ排出しようと、**突然激しい嘔吐や下痢**が始まります。その時に無理に症状を止めるため、吐き気止めや下痢止めを使用するとウイルスが体の中で停滞し重症化を引き起こすため、容易に薬剤を服用することは避けることが必要です。十分に水分を摂取し、速やかに菌を排泄することが軽快への近道。1～2日で回復します。



感染予防の基本は「手洗い」です。外出から帰ってきたら、調理中は手はもちろんのこと、まな板や食器・包丁など細めに洗浄することが重要です。トイレ時に汚物が触れた手で触ったドアノブや便座にも菌が沢山潜んでいます。周囲の人が罹患した場合、吐物など処理する際には、感染を拡大しないよう注意が必要です。



汚染された床などを消毒する場合は、塩素系漂白剤を高濃度希釈(5%程度のものは水で50倍、1%程度のものは10倍にする)し、汚染物除去後の消毒は、低濃度希釈(5%程度のものは水で250倍、1%程度のものは50倍にする)を行います。最近では市販の消毒薬も販売されており、事前に準備しておくとう安心ですね。