

健康だより

2009
Vol. 4

ノロウイルス感染症

●冬型の胃腸炎、食中毒の原因ウイルスの1つとして知られているノロウイルスについてのお話です。

【症状】

ノロウイルスに感染すると、1～2日間の潜伏期間を経て、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などを主な症状として発病します。一般的には、特別な治療を必要とせず軽快しますが、高齢者や乳児では嘔吐、下痢による脱水や窒息には注意をする必要があります。ウイルスは、症状が消失した後も3～7日間ほど患者の便中に排出されます。

【感染経路】

主に経口感染です。

- ・感染した人の便や吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合
- ・感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を、他の人が食べた場合
- ・ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生または十分な加熱をせずに食べた場合
- ・便や吐物が乾燥して、細かな塵と舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合



【予防のポイント】

- ・最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ・便や吐物を処理する際は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。汚染された場所は消毒液(※下記参照)で消毒しましょう。
- ・カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう(中心温度85℃で1分以上の加熱)
- ・症状のある方は、食品の調理をできるだけ控えましょう。



【消毒液の作り方】

■嘔吐物・糞便の処理の場合

《0.1%次亜塩素酸ナトリウム液》

500mlペットボトル1本の水に、ハイターの原液(濃度5%)をペットボトルのキャップ2杯(約10ml)加える。

■衣類・調理器具の消毒の場合

《0.02%次亜塩素酸ナトリウム液》

500mlペットボトル1本の水に、ハイターの原液(濃度5%)をペットボトルのキャップ半分(約2.5ml)加える。



出典：国立感染症情報センター、東京都感染症情報センター他

1人でできる リラクゼーション

①10秒呼吸法

②漸進性弛緩法

③自立訓練法

④イメージ法

⑤目覚めの運動

Section2. 漸進性弛緩法(ぜんしんせいしかんぼう) ←身体的側面からのリラックス

私たちは、自律神経系の働きや姿勢の歪み、ストレス反応等によって、無意識に自動的に緊張していることがあります。その緊張を意識的に抜こうと思っても抜けるものではなく、慢性的な肩、背中、首、腰等の凝りや痛みの原因となったり、イライラ等の心理的緊張の原因になったりします。漸進性弛緩法は、別名「筋弛緩法」とも呼ばれ、医療や健康分野はもちろん、教育やスポーツ領域でも広く活用されています。

①パーツ練習(各部位を緊張→弛緩)

A) 両腕(片方ずつでもOK)

手をパーと開く(10秒)
手をグーと握る(3～5秒)
じわーっと感じる



B) 両足(片方ずつでもOK)

つま先を伸ばす(又は足首の方に反らす。3～5秒、7割くらいの力で) つま先をストンと元に戻す(10秒程力を抜き、じわーっとするのを感じる)



C) 胸(背中)

肩胛骨を寄せ、胸を張る(3～5秒)
力を抜いて、じわーっと感じる(10秒)



D) お腹(腰)

お腹を前に突き出し、腰を軽く反らす(3～5秒)
力を抜いて、じわーっと感じる(10秒)



E) 顔

固く顔を閉じ、奥歯を強く噛みしめる(3～5秒)
力を抜いて、じわーっと感じる(10秒)



②緊張を重ねる(A→Eの順に緊張させる)

③緊張を解き、弛緩を重ねる(E→Aの順に力を抜く)

④しばらく体全体のじわーっとした感じの中に自分を置く←重たく感じるかもしれません。

そのまま入眠OK。または、イメージ法(3月の健康だよりVo.6にて紹介予定)に入ることができます。

⑤消去動作(目覚めの運動)

両手を軽く握って3回腕の屈伸をする。
膝を90°開く、閉じるを3回程度繰り返す。
両手を挙げて大きく伸び、脱力。静かに目を開ける。



リラクゼーション後、急に動くと、めまいがしたり、頭が重く感じられたりします。目覚めの動作をしてから活動に入りましょう。

