

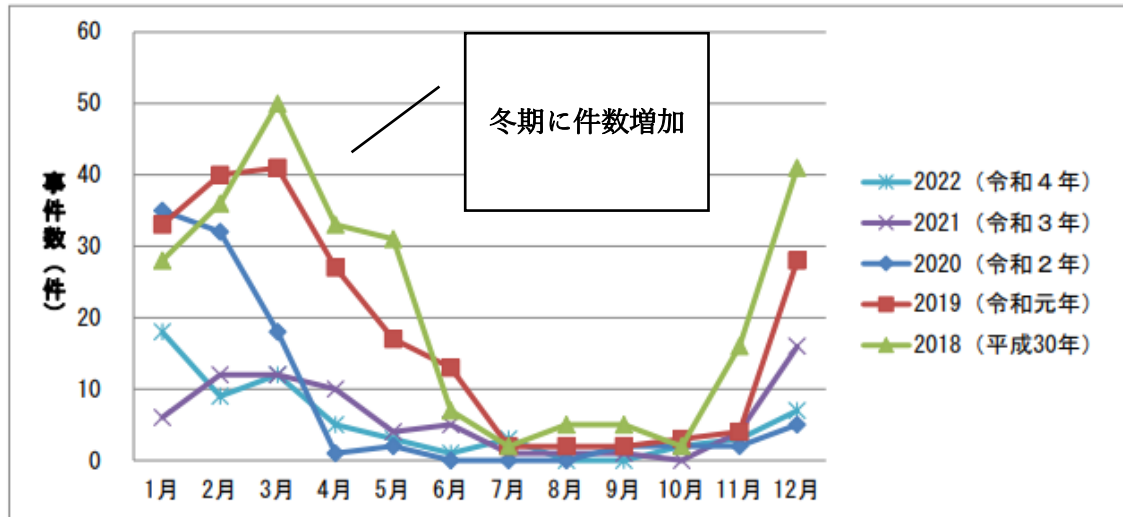


感染対策だより

寒い時期はノロウイルスに要注意！

<ノロウイルスによる食中毒発生状況>

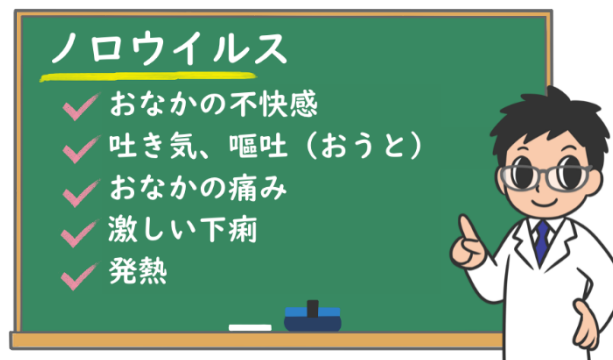
〇月別事件数の年次推移



厚生労働省「ノロウイルスに関するQ&A」

<ノロウイルスの症状>

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治療し、後遺症ありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。



<ノロウイルスを発症した場合の治療法>

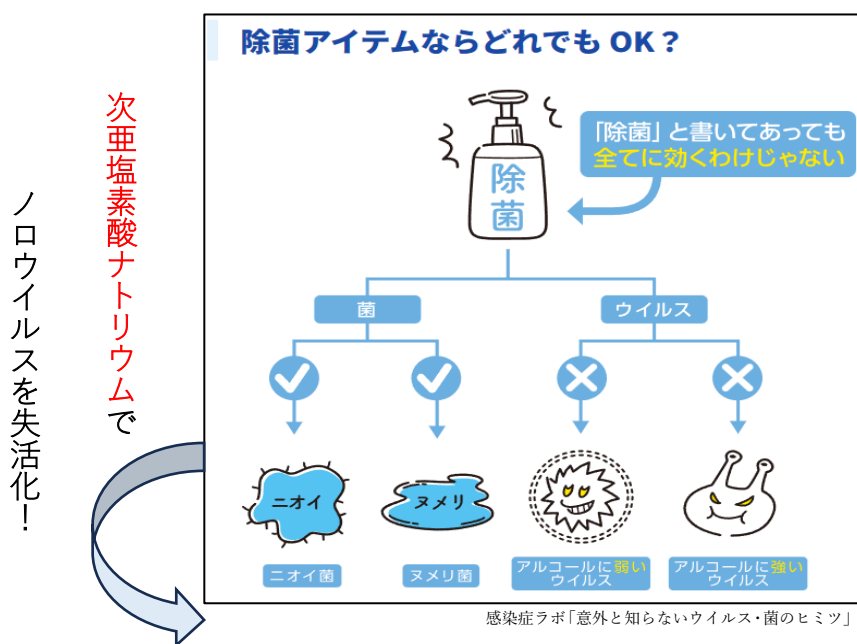
現在、効果のある抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こしたり、体力を消耗しないように、**水分と栄養の補給を充分に行いましょう**。脱水症状がひどい場合には病院で輸

液を行うなどの治療が必要になります。止しゃ薬（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ため使用しないことが望ましいでしょう。

ノロウイルスは正しく消毒しよう！

<アルコールが効かない？>

ノロウイルスの生命力は強く、一般的なアルコールでは除菌できない場合があります。



消毒する場所	消毒方法	消毒液の作り方
① 嘔吐物や排便物が 直接付着した場所	1,000ppm消毒液（濃度0.1%） をしみ込ませた布などで拭き取る。	水：1Lペットボトル1本 + 塩素漂白剤（塩素濃度約6%）：20ml （ペットボトルキャップ約4杯分の原液）
② ドアノブ・手すりなど 多くの人が触れる場所	200ppm消毒液（濃度0.2%） をしみ込ませた布などで拭き取る。	水：1Lペットボトル1本 + 塩素漂白剤（塩素濃度約6%）：4ml （ペットボトルキャップ約1杯分の原液）

Medical Note「ノロウイルスの感染を広げないための消毒方法～消毒液の作り方と用途」

<ノロウイルスによる感染を防ぐために>

① 手洗いをしっかりと行う

特に**食事前**、**トイレの後**、**調理前後**は石鹸でよく洗い、温水で十分に流しましょう。

② 人からの感染を防ぐ

家庭内や集団で生活している施設で発生した場合、感染した人の便や吐ぶつからの**二次感染**や、**飛沫感染**を予防しましょう。嘔吐物処理については右上のQRコードから！

動画で確認！



③ 食品からの感染を防ぐ

- ・加熱して食べる食材は **85°C以上 1分以上の加熱**で、しっかりと火を通しましょう。
- ・調理器具は使用後すぐに洗い、**熱湯（85°C以上）**で1分以上の加熱消毒を。

インフルエンザに関連した肺炎

<インフルエンザ関連肺炎の分類>

インフルエンザ関連の肺炎は「ウイルス感染そのものによって成立した肺炎（原発性インフルエンザ肺炎）」と「細菌感染の関与によって引き起こされた肺炎（インフルエンザウイルス関連細菌性肺炎）」に分類されます。

インフルエンザ関連肺炎の分類

分類	原発性インフルエンザウイルス肺炎	インフルエンザウイルス関連細菌性肺炎	
		続発性細菌感染型	細菌同時感染型
病態	純粹にウイルス感染のみによる肺炎	先行するウイルス感染が軽快した後、二次的な細菌感染によって起こった肺炎	ウイルス感染に細菌感染が重複し、重症化した肺炎
血液検査	白血球、好中球の増多は少ない	白血球の増多あり	白血球の増多あり
喀痰	少ない、原因菌も（-）	多い、原因菌の検出も多い	多い、原因菌の検出も多い
ウイルス分類	分離されることが多い	ほとんどなし	分離されることも多い
胸部レントゲン所見	網状影など間質性陰影が多い	浸潤影が多い	浸潤影が多い
治療	抗菌薬に不応、ステロイドや対症療法など	抗菌薬治療が第一	抗菌薬治療が第一
予後	きわめて不良、短期間での死亡もあり	重症化あり	重症化することが多い

感染症 TODAY「インフルエンザと関連する重症肺炎」

これらの肺炎、もしくは重症化しやすい因子としては、高齢者の他、肺を中心に基礎疾患を有する者、他に糖尿病や肥満、妊娠との関連も知られており、インフルエンザガイドラインなどでも、リスクファクター患者として挙げられています。

インフルエンザ肺炎 重症化のリスクファクター

- ・ 65歳以上の年齢
- ・ 慢性呼吸器疾患（喘息や COPD）
- ・ 心血管疾患（高血圧単独を除く）
- ・ 慢性腎、肝、血液、代謝（糖尿病など）疾患
- ・ 神経筋疾患（運動麻痺、痙攣、嚥下障害）
- ・ 免疫抑制状態（HIV 感染や、薬物によるものを含む）
- ・ 妊婦
- ・ 長期療養施設の入所者
- ・ 著しい肥満
- ・ アスピリンの長期投与を受けている者・担癌患者

<予防>

インフルエンザウイルス感染症およびそれに関連した肺炎予防の柱は、**ワクチン接種**で

す。発症予防だけでなく、重症化の抑制や死亡率の低下といった側面から、上記のハイリスク患者にはワクチン接種は特に必須と考えるべきかもしれません。

インフルとコロナの同時発症「フルロナ」

「フルロナ」とは、正式な病名ではなく、インフルエンザウイルスと新型コロナウイルスに同時感染することを指した造語です。

インフル

新型コロナ

<症状>

同時感染しても単独症状と大きな違いはなく、フルロナとして特徴的な症状はありません。

<同時感染で増加するリスク>

下の数字は平均年齢 68 歳の 227 人を対象とした調査結果です。高齢者の方を対象とした調査であるためインパクトのある結果となっています。若い世代の人が同時感染した場合に突然重症化するというデータではありませんが、症状は強く出るためなるべく感染を防ぐべきだといえるでしょう。

人工呼吸器の装着リスク
4.14 倍

死亡リスク
2.35 倍

同時感染により
重症例が増加

<感染を防ぐために>

- ① 飛沫感染・接触感染を防ぐ
 - ・帰宅時や調理の前後、食事前など、**こまめな手洗い**を心がけましょう。
 - ・**アルコールを含んだ消毒液**で手を消毒しましょう。
 - ・うがいには、インフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません。
- ② 予防接種を受ける
 - ・発症する可能性を減らし、仮に発症しても重症となることを防ぎます。
- ③ 免疫力を高める
 - ・免疫力が弱っていると感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から、**十分な睡眠とバランスの良い食事**を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

