



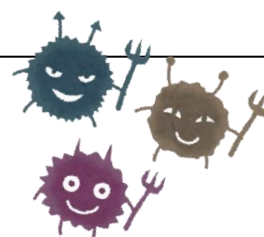
感染性胃腸炎にご注意ください！

「感染性胃腸炎」とは細菌やウイルスなどの病原体を原因とする感染力が強い胃腸炎のことをいいます。

細菌性のもは主に夏、ウイルス性のもは主に冬から春にかけて多く発生するため、1年を通して注意が必要ですが、特にこれからの季節はウイルス性胃腸炎の代表ともいえる、ノロウイルスに対する警戒が必要となります。

ノロウイルス

- 潜伏期間 … 平均1日から2日
- 症状持続期間 … 平均1日から2日
- 排出期間 … 症状が消失してから約1週間は便中に排出される
- 主な症状 … 吐き気・嘔吐、下痢（腹痛、頭痛、発熱、悪寒、身体・喉の痛み）
- 感染力 … 10~100個ほどのウイルスの摂取で感染してしまう
- 治療法 … 特効薬はなく自然治癒が多い。ただし、下痢による脱水症状、嘔吐物による窒息には注意が必要。



感染性胃腸炎の感染経路は、接触感染、飛沫感染、経口感染の3つです。

ノロウイルスでよく聞かれるものが二枚貝などからによる経口感染（食中毒）です。更には、感染力が強く微量のウイルスで感染してしまうこと、ウイルスの排出期間が長いことから接触や飛沫によるヒトからヒトへの感染も多く、保育園、幼稚園、学校などの集団発生を招く場合があります。そのような事態を避けるためにも、予防と万が一感染者が出た場合の感染拡大の防止が大切になってきます。

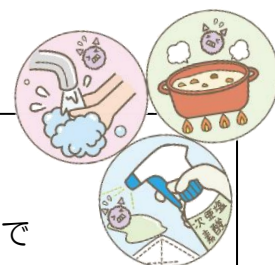
予防 & 退治

1. 石けんで丁寧に手を洗う

ノロウイルスにはアルコール消毒は効きません。石けんを使った手洗いで「落とす」ことが重要です。また、ウイルスは非常に小さく、手指のシワにも入り込みやすいので、少量でも感染してしまうので、丁寧に洗いましょう

2. 食材、調理器具はできるものは85℃~90℃以上で90秒以上加熱しましょう。

3. 消毒は塩素系の消毒剤で。（目安：500mlのペットボトルの水に塩素系の家庭用漂白剤をペットボトルのキャップ2杯分。これで0.1%となります。長期保存はできません。）



新型コロナウイルス、季節性インフルエンザの予防には有効なアルコール消毒が効かないという特徴もあるため、ノロウイルスへの備えについても心の中に留めておいてください。

12月1日よりアルコール探知器 義務化



既に習慣化しているかと思いますが、令和4年4月より公用車運転前後のアルコールチェックを実施しています。

今までは、アルコール探知器の使用については「努力義務」（当会では実施済み）でしたが、12月1日からは「義務」となります。具体的には①運転前の運転者に対し、目視等により酒気帯びの有無の確認をするほか、アルコール探知器を使用して確認を行うこと。②確認の記録を1年間保存し、アルコール探知器を常時有効に保持すること。と下線部分が変わります。

12月の義務化までまだ時間がありますので、今のうちに配布されたアルコール探知器が正常に作動しているかのチェックをお願いします。

また、「前日のお酒が残っていた」「仮眠をとったから大丈夫だと思っていたのに」（睡眠中はアルコール分解スピードが遅くなります）ということを防ぐためにも、身体からアルコールが抜けるまでの時間を把握する、運転を予定している前日は飲酒を控え目にする等の心掛けについて改めて気持ちを引き締めるようにお願いします。

《参考》アルコール分解時間の目安 … 「1単位」のアルコールの分解に約4～5時間

「1単位」の量とは…



ビール
500ml
中瓶1本



日本酒
180ml
1合



ウイスキー
60ml
ダブル1杯



ワイン
200ml
グラス2杯



チューハイ
350ml
7%



焼酎
100ml
25度

※ あくまで目安です。性別、体質、体調によって相違があります ※

インフルエンザ注意報が発令されました

先月の衛生委員会ニュースでインフルエンザが流行期に入ったことをお知らせしましたが、松本市及び長野県で患者数が注意報発令の基準となる定点当たり10人を上回ったことから、10月25日に「インフルエンザ注意報」を発令されました。流行入りと同じく過去10年で1番早い発令です（長野県）。

特に松本市では10月16日から22日の週で定点当たり15.10人であり、前の週の6.3人の倍以上となっています。

今後1ヶ月程度はさらなる流行の拡大が懸念されるということです。

手洗い、うがい、人の集まる所ではマスクを着用、加湿、換気等予防策を徹底し、感染拡大防止に努めてください。

また、発病する可能性の低減、重症化の防止のためにもワクチンの積極的な接種のご検討をお願いします。

