


ふきのとう苑 給食だより

平成 30年 12月 10日 (月)

＊ 今月の給食だよりのテーマ ⇒ 「感染症の予防について」です ＊

利用者の皆様、こんにちは。12月になり、朝晩の冷え込みも段々と厳しくなってきました。
 毎年の事ながらインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しています。
 今回はインフルエンザとノロウイルス、それぞれの特徴と予防についてご紹介します。ぜひ参考にして下さい。

☆インフルエンザとノロウイルスの特徴と予防法☆

	インフルエンザ (呼吸器感染症)	ノロウイルス (ウイルス性胃腸炎)
流行時期	11月下旬から12月上旬頃に始まり、翌年の1～3月頃にピークとなり、4～5月にかけて減少します。	11月頃から発生件数が増加し始め、12～3月が発生のピークとなります。
主な症状	突然の38℃以上の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が起こり、これと同時に少し遅れてのどの痛みやせきなどの呼吸器症状が現れます。注意すべきインフルエンザの合併症として、肺炎があります。発熱が見られない場合もあります。	主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。突然、吐き気や嘔吐を発症し、続いて下痢・腹痛が起こってくるのが特徴です。体力の弱っている方 (乳幼児・高齢者) は、下痢による脱水症状や合併症により重症化することがあります。感染しても軽い風邪のような症状だけの場合や、自覚症状のない場合もあります。
原因ウイルス	インフルエンザウイルス。近年、流行している新型インフルエンザウイルスは、A/H1N1です。この他に、A/H3N2 (A/香港型)、B型があります。年齢を問わず多くの人々が感染します。	ノロウイルス。一般的には、牡蠣などの二枚貝を原因とする「食中毒」の原因ウイルスとして注目されていますが、最近では、ヒトからヒトへの感染や汚染された器具が原因で感染する「感染症」としても重要視されてきています。潜伏期間は、通常1～2日以内で、こちらも年齢を問わず多くの人々が感染します。
感染経路	咳やくしゃみなどによって発生する飛沫によって感染する飛沫感染や、飛沫が手や物品に付着し、そこから間接的な接触感染により、感染が広がります。	汚染された食品が原因となる「食中毒」による感染経路と、感染者のふん便や吐物が原因となる「感染症」の経路があります。食中毒による感染経路はウイルスに汚染された牡蠣等の二枚貝を生又は加熱不十分の状態ですべて感染します。またウイルスに汚染された水道水や井戸水を飲んで感染する事もあります。公共のトイレ (便座)、オムツ替えベッドなどの接触でも感染します。
予防方法	 <p>インフルエンザは、ワクチンで防ぐことができる唯一のウイルス性呼吸器感染症です。なお、インフルエンザウイルスは、飛沫や接触によって伝播します。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が弱まってウイルスが侵入しやすくなります。</p> <p>① 予防接種をする ② 手洗い・アルコールでの手指消毒 ③ うがい ④ マスクの着用</p>	<p>ノロウイルスは感染力が強く、10～100個というごく少量のウイルスでも感染すると考えられています。また、症状がおさまっても1～2週間から1か月間程度は糞便中にウイルスを排出し続けることがあり、それらに触る事による二次感染にも注意が必要です。</p> <p>① こまめな手洗い・次亜塩素酸ナトリウム (ミルトン) での手指消毒 ② 食品をしっかり加熱する (二枚貝はしっかりと中心まで85～90℃で90秒以上加熱調理) ※ 抵抗力の弱い方や乳幼児は避ける方が無難です。 食器や食具も使い捨てのものを使用すると良い。 ③ 使い捨ての手袋とマスクを着用しての便や嘔吐物の処理 (空気中を漂うので乾燥させないように次亜塩素酸ナトリウムで浸して処理する) ④ 便座やドアノブなどの環境の消毒 できるだけ頻繁に、次亜塩素酸ナトリウム (ミルトン) を用いて、2度拭き消毒をします。 ※ 次亜塩素酸ナトリウムの希釈溶液は1日毎に作り直す。処理をしたらビニール袋に密閉して捨てる。</p>

出典 「手ピカジェルホームページ」より

<http://www.tepika.net/>

「ノロウイルス～症状と潜伏期間、正しい予防方法～」より

<https://www.noro-virus.jp/>



※ 今月の給食だよりいかがでしたでしょうか？
 今後、取り上げて欲しいテーマ・質問等が
 ありましたら、栄養士までお願いします。
 ◎ 掲示責任者 管理栄養士 力田 裕子