



アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8

kikiハウス102号

TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

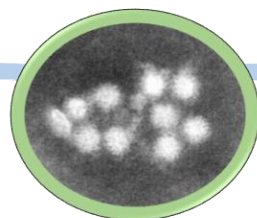
URL: <https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

皆さん、寒さが本格的になりました。風邪対策は出来ていますか？
この時期に多い、インフルエンザなど、冬ならではの感染症が流行する時期です。
それと同時に、ノロウイルス感染症も注意が必要です。
今回は「ノロウイルス」について、症状や対策などを詳しく紹介していきます。

ノロウイルス感染症って？



ノロウイルス感染症
ってなんだろう？

ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者まで幅広い年代で急性胃腸炎を引き起こす感染症です。
ノロウイルスに対する免疫は**短期間しか持続しない**と考えられており、**何度も再感染症を起こします**。
一度、感染したとしても**注意が必要です**。



流行のピークは、11月頃から流行が始まり、12月～2月にピークを迎えますが、年間を通して発症します。
原因ウイルスであるノロウイルスの増殖は、人の腸管内のみですが、**乾燥や熱にも強い**うえに**自然環境下でも長期間生存が可能**です。感染力が非常に強く、少量のウイルス（10～100個）でも感染・発症します。

どんな症状？

ノロウイルスは体内に入った後、腸内の細胞で増殖を繰り返し、胃の運動神経の低下・麻痺が伴うために主に「腹痛・下痢・吐き気・嘔吐」の症状を引き起こします。
潜伏期間は24～48時間です。

激しい**悪心や嘔吐、下痢**などの症状が突然起きることが特徴です。腹痛・頭痛・悪寒・発熱を伴うことがあります。
特別な治療を必要とせず軽快しますが、**乳幼児や高齢者などの嘔吐は、窒息や脱水になる可能性がある為、注意が必要です**。



こんな症状に
要注意！

- ・ **突然の吐き気、嘔吐、腹痛、下痢**
- ・ **乳幼児や高齢者の窒息・脱水に注意**

かかったときの対処法は？

ノロウイルスの治療は、一般的に**対処療法**です。
特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると、「**脱水症状**」になりやすいので、症状が少し落ち着いた時に、**少しずつ水分補給**を行ってください。脱水症状がひどい場合には、**病院で輸液（点滴）**を行うなどの治療が必要となります。



嘔吐！下痢！
もしかしてそれノロウイルス？！

汚物の処理方法

汚物（嘔吐物や排泄物）には、ノロウイルスが大量に含まれている可能性があります。
感染の拡大を防ぐために以下のポイントを守って、「すばやく」「適切に」処理してください。



塩素系漂白剤調製液

塩素系漂白剤を水で薄めて、0.1%(1000ppm)の塩素系漂白剤調製液を作成します。

0.1%(1000ppm)の塩素系漂白剤調製液
(※市販されている約5%濃度の漂白剤を使用した場合)

水量	1L	3L	5L	10L
原液	20mL	60mL	100mL	200mL



※バケツやポリタンクに調整する。

※塩素系漂白剤調製液は、漂白作用があるため、脱色される可能性のあるものは注意してください。

汚物の処理のポイント

- ①ご家庭でも使い捨ての手袋、マスクなどの個人防護具を着用すること。
- ②処理をする人以外は、汚物に近づかないこと。
- ③効果的な消毒剤を使うこと。
- ④十分に換気をする事。
- ⑤ウイルスは広く飛散し、高く舞い上がるため、広範囲の壁や床を清掃すること。
- ⑥処理後には手洗いを2度行い、うがいをする事。
また、可能であればすぐに着替えを行い、着ていた衣服は洗濯すること。



健康サポート

アサリと豆腐の煮込み

<材料> 4人分

- ・アサリ 1パック (300g程度)
- ・豆腐 1丁 (300～350g)
- ・エリンギ 2本
- ・ネギ 1本
- ・ショウガ 1片

<調味料>

- ・酒 大さじ1
- ・水 300cc
- ・塩 小さじ1/2
- ・コショウ 少々
- ・スープの素 1/2個
- ・ごま油 小さじ2
- ・水溶き片栗粉 適宜



<作り方>

- 1.アサリは砂出しして、豆腐は2cm角に、エリンギは1cm角に切る。ネギの白い部分は斜め切り、青い部分は細かく輪切りにし、ショウガは細切りにする。
- 2.鍋に水を入れ、酒を加えて火にかけ、アサリを入れる。殻が開いたら一旦アサリを別の容器に取り出し、茹で汁はそのまま残しておく。
- 3.別の鍋にごま油を熱し、ネギ、ショウガ、エリンギを軽く炒め、豆腐と2.のアサリの茹で汁、塩、コショウ、スープの素を加えて2～3分煮る。
- 4.3.に2.のアサリを戻し入れ、水溶き片栗粉でトロミをつけて仕上げる。器に盛ったら、ネギ（青い部分）を散らす。

保健師
田中実緒



アルコールと上手に付き合おう

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。