

# 健康な暮らしのために

令和5年12月号

発行：調布市福祉健康部健康推進課  
〒182-0026 調布市小島町2-33-1  
文化会館たづくり西館4階保健センター  
TEL 042-441-6100 FAX 042-441-6101

## ノロウイルスによる感染を防ごう！！

### ノロウイルスによる胃腸炎はどのようなもの？



参考：厚生労働省  
「ノロウイルスに関するQ&A」

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に**冬季**に流行します。手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛を起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、嘔吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。ノロウイルスはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。

感染力の強い困ったウイルスには、かからないことが一番です！正しく知って、感染を防ぎましょう。

### どこから感染するの？

ノロウイルスの感染経路は、ほぼ**経口感染**です。



- ノロウイルスに感染した人が調理等をしたことにより汚染された食品を他の人が食べた
- ノロウイルスが蓄積した加熱不十分な二枚貝などを食べた
- ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物に触れたり、それらが乾燥して浮遊したものを吸い込んだ

### どのような症状がでるの？

- 吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、微熱 など



感染から発症まで、24～48時間の潜伏期間（感染から発症までの期間）があります。感染しても症状が出ない場合や、軽い風邪のような症状でおさまることもあります。

### どうすれば防げるの？

#### ● 正しい手洗い・うがい

トイレに行った後、料理をする前は必ず石鹸を使って丁寧に手を洗いましょう。洗う際は指輪や時計を外し、特に汚れが残りやすい指先・指の間・爪の間・親指・手首は丁寧に洗いましょう。石鹸で洗い終わったら、水で十分に洗い流して水分をよく拭き取りましょう。

#### ● 調理器具を清潔に保つ

まな板や包丁などは洗剤でよく洗うのに加え、定期的に消毒をしましょう。消毒は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤10mlに対して水2.5L)に浸す方法と、85℃以上の熱湯で1分以上加熱する方法があります。

注) 塩素消毒する際は、製品の使用方法の表示を必ず確認してください。

自己判断で風邪薬や下痢止め薬を服用せずに、必ず**医療機関**で診察を受けるようにしましょう。下痢や嘔吐では脱水になりやすいため、水分摂取を意識して行いましょう！

# “あなたの飲み方大丈夫？” お酒との上手なつき合い方

## お酒の長所と短所

適度な飲酒は疲労の回復やストレスの解消,あるいは人間関係を円滑にするなど,私たちに  
とってプラスの作用があります。一方,過度な飲酒は生活習慣病をはじめとする様々な身体疾  
患やうつ病等の健康障害のリスク要因となり,また,アルコールはエネルギーが高く内臓脂肪  
を増やすもとになります。

## 適切な飲酒量 あなたの飲酒量はどのくらい？

「節度ある適度な飲酒」(健康日本21より)

純アルコールで男性1日20g未滿

女性や高齢者はより少量(男性の1/2程度)

純アルコール量=アルコール飲料の量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × アルコール比重(0.8)



例: ビールロング缶(500ml)

1本の量(ml) アルコール濃度 アルコール比重  
500 × 0.05 × 0.8 = 20g

- 日本酒 1合(180ml) 22g
- 焼酎[35度] 1合(180ml) 50g
- ワイン グラス1杯(120ml) 12g
- ウイスキー ダブル1杯(60ml) 21g

## 出産前後

妊婦の飲酒は胎児の発育に障害を引き起こし,授乳中の飲酒は,  
母乳にアルコールが含まれ,乳児の健康への影響を引き起こします。

## 20歳未滿

20歳以上に比べてアルコール分解が遅く,臓器障害を引き起こします。

また,アルコール依存症になりやすく,脳の発達や骨の成長,  
内分泌系などに対して悪影響を及ぼします。



## お酒を飲むにあたって

- ①適量の飲酒にする
- ②休肝日をつくる(週に1~2日)
- ③空腹を避け,水やお茶,おつまみは野菜や  
良質のたんぱく質(豆腐やチーズなど),食事と一緒に
- ④深夜まで飲まない



参考: 厚生労働省  
eヘルスネット

参考: 東京都保健医療局  
とうきょう健康ステーション

