

保健だより

令和4年12月 金沢美術工芸大学 事務局

今年の冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されており、引き続き各自の感染対策、体調管理は重要となってまいります。そして今回、冬は特に注意が必要であるノロウイルス感染症対策についてお伝えします。

ノロウイルス感染症・食中毒

ノロウイルスによる胃腸炎・食中毒とは？

ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、腸内で増殖し嘔吐・下痢・腹痛・微熱などの症状が現れます。感染力が強いのが特徴です。ノロウイルスにはワクチンが無く、治療は輸液などの対症療法となります。

個々が大切！ノロウイルス感染予防

1. 予防の基本は「手洗い」をしっかりと！

アルコール手指消毒剤はノロウイルスには効果が不十分なため、必ず石鹸での手洗いをする。

2. 「人からの感染」を防ぐ！

感染した人の便や嘔吐物からの二次感染や飛沫感染を予防する。
ハイター液(次亜塩素酸ナトリウム液)を薄めて消毒しましょう。

消毒液の準備

- ①ドアノブや手すり、便座の掃除用
500mlの水に、ハイター液キャップ1/2弱(2ml)
- ②嘔吐物や便が付いた床や衣類の消毒用
500mlの水に、ハイター液キャップ2杯(10ml)

ふき取りと後始末方法

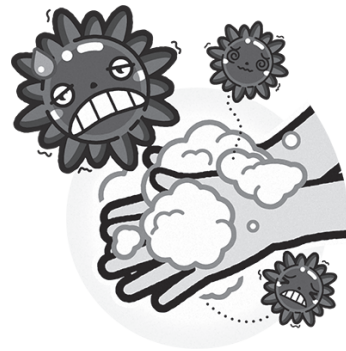
- ①マスク、手袋、ガウンなど着けて、直接触れないようにする。
- ②嘔吐物を新聞や紙タオルで覆い、その上から消毒液を掛ける。新しい紙タオルで嘔吐物を集め、ゴミ袋に入れる。
- ③拭いた後は新聞紙や紙タオルをかぶせ、上から消毒液を掛けて10分間放置。その後ふき取り、水拭きする。

3. 「食品からの感染」を防ぐ！

- ①加熱して食べる食材は、中心部までしっかりと火を通しましょう。
- ②調理器具や調理台は「消毒」していつも清潔に、まな板・包丁・食器・ふきんなどは、使用后すぐに洗いましょう。熱湯で1分以上の加熱消毒が有効です。

ノロウイルスに感染してしまったら

嘔吐・下痢等の症状がおさまるまでは、大学を休み自宅で静養しましょう。症状がひどい場合は医療機関を受診し、輸液等の治療を受けてください。



.....「冷え性」対策.....

「体質だから」と諦めないで！

冷え性の原因は様々ですが、気温が大きく影響しています。女性特有の悩みというイメージのある冷え性ですが、年齢や性別を問わず、誰でも起こり得る症状です。「体質だから」と放っておくと、疲労感や肩こり、胃腸の不調、不眠など様々な症状につながりかねません。まずは血行を良くするために生活習慣を見直し、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

冷えを撃退！ ぽかぽか 生活のススメ

冷え性を和らげるには、日常生活で体を温め血行を改善することが大切です。

効率よく温める

マフラーや手袋、靴下などで、冷えやすい首回り・手首・足首の「3つの首」を温めます。お腹周りを腹巻などで温めるのもおすすめです。

よく噛んで腹八分目に

食べ過ぎは胃腸に血流が集中し、他の器官などに血液が行き届かない原因に。よく噛むことで顔などの筋肉が動き、体温の上昇につながる。

こまめに体を動かす

運動不足は、血行を悪化させます。階段を使う、早歩きをするなど日常生活で無理なく運動量を増やしましょう。

ゆっくり入浴する

忙しいとシャワーだけですませていませんか？ ぬるめのお湯にゆっくりとつかること、体の芯まで温め、血行が改善されます。



冷えに病気が隠れていることも！

冷えがなかなか改善しないときには、思わぬ病気が隠れていることがあります。足の冷えと共に痛みを感じる時や、症状がなかなか改善しないときは、我慢せずに医療機関を受診するなど早期発見・早期治療に心がけましょう。