



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター  
宮重希典先生  
みやしげ内科クリニック・院長



## ノロウイルス感染症について

ノロウイルスは主に冬季に大流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。また食中毒、冬季食中毒の原因にもなります。

感染した患者さんの耳かき1杯の便の中に、だいたい1億個ぐらい非常に大量の排泄のあるウイルスです。感染力が強く、だいたい1,000個ぐらいのウイルスを口に入れると感染が成立します。

ノロウイルスは全体に大きく分けて5つのグループに分かれています。このうちヒトに感染するウイルスは、ヒトノロウイルスと呼んでいてグループ1、グループ2、グループ4のウイルスになります。主にグループ2のウイルスがノロウイルス感染患者さんの9割から検出されます。過去に大流行がありましたが、新しい遺伝子型が登場すると大流行になるようです。

夏場でも発症はゼロにはならず、夏場の食中毒として報告されている事例の10%がノロウイルスだったりします。

生ガキが原因とよく言われていましたが、実はノロウイルスはヒトからヒトへと媒介するウイルスで、二枚貝からの直接感染事例は非常に少なく全体の感染の5%に満たないようです。

典型的な症状としては、主には気持ちが悪くなる、おなかが痛くなるのが最初の症状で、それが過ぎると非常に激しい下痢に襲われます。この下痢は5～10分に1回ぐらいトイレに行かないといけないうる高頻度の下痢です。非常に症状が重い場合、脱水症状をきたして点滴が必要になることもあります。

治療は対症療法になりますが、補水には一般に市販されているようなイオン飲料のようなものをお湯で半分ぐらいに薄めて、少量ずつでいいので高頻度に飲むようにして下さい。下痢止めは不要です。

通常の経過は2～3日で寛解します。ただし小児や高齢者は長引く傾向があります。

症状がなくなってからも約1週間ぐらいはノロウイルスの排泄が認められますので、できるだけ排泄物が飛び散らないように注意して下さい。

予防に関しては、まだワクチンはありませんが数年で出てくると思われま。

流行時に気をつけてもらいたいのは、丁寧な手洗いです。この手洗いについては、食べ物を食べる前ではなく、食べ物に触れる前に行ってください。汚れた手で触れたものを媒介して感染が拡がるので、必ず手をきれいにしてから食べ物に触るようにして下さい。

手洗いの仕方ですが石けんを手につけて洗い、流水で石けんが落ち切るまで十分に洗うことです。

吐物や排泄物の処理に関してですが、吐物、排泄物には大量のウイルスが含まれているので、まず最初は新聞紙等でおおってから拭き取り、その後に塩素系の漂白剤を500mlのペットボトルにキャップ2杯分を入れ、口まで水を入れて、これを使って拭き取るようにして下さい。

これからシーズンになるので、くれぐれもご注意の程を。

## 子ども虐待を防止するために（前編）

乳幼児の虐待を、『めったにない特別な出来事』ととらえていませんか？

乳幼児の子育てを経験した親の中には、『虐待がおきるかどうかは紙一重でどの家庭にでもおこりうることだ』と感じている方も増えてきました。

子どもへの虐待の理由は様々で、とても複雑です。

### 【虐待と「しつけ」の違い ～「子どもの視点」で考えます～】

「しつけ」は、子どもの欲求や理解度に配慮しながら、生活習慣や生きていく力、思いやり、社会のルールなどを身につけるように働きかけることです。

子どもを思うようにコントロールできないことへの“怒り”・心の不安定さを解消するための“はげ口”として、子どもの心身を傷つけたり、存在を否定することは虐待になります。

また、たとえ親が「しつけ」のつもりで行った行為でも、「子どもの視点」からみて有害な行為であれば、それは虐待です。



### 【虐待の種類 ～単独でおこる場合も、重複しておこる場合もあります～】



身体的虐待	子どもをたたく、なぐる、ける、タバコの火をおしつける、家の外へ閉め出す、など。
心理的虐待	子どもを無視する、兄弟と著しく差別する、「おまえなんか生まれてこなければよかった」「おまえなんか嫌いだ」などとなじる、など。子どもの前で配偶者に暴力をふるうこと（DV）も含まれます。
性的虐待	子どもへの性交、性行為の強要、性器や性交をみせる、ポルノグラフィの被写体に子どもを強要する、など。
養育の放棄・怠慢（ネグレクト）	食事を与えない、着替えや入浴・洗濯など身の回りの世話をしない、学校に登校させない、病気やケガでも病院へ連れて行かない、車中や家に子どもを置き去りにする、など。

虐待かな?と思ったら、下記までお気軽にご連絡下さい。

通告・通報の内容等、固く秘密を守ります！

深浦町地域包括ケアセンター 電話 0173-76-2042  
児童相談所全国共通ダイヤル 189

\*\*\*次号（中編）に続きます\*\*\*

【問い合わせ先】 地域包括ケアセンター TEL76-2042

### 賃貸・売買物件募集!

(公社)全国宅地建物取引業協会連合会会員



株式会社 長坂不動産

宅地建物取引士  
代表取締役 長坂 淳也

深浦町大字船作字堀根52

TEL・FAX:0173-82-0770

ホームページ <http://www.nagasaka.biz/>  
ブログ <http://ameblo.jp/nagasakafudousan/>



外壁・屋根・塗装・リフォーム お任せください!!

守りたい あなたの住まい あなたの笑顔

お見積り無料!!

お気軽にご相談下さい



秋穂塗装店

代表 秋穂 直矢



TEL 0173-77-2578 携帯 080-5843-3128

〒038-2203 青森県西津軽郡深浦町大字正道尻小磯 84-2  
〒036-8075 青森県弘前市撫牛子 2-14-4 カーフ・アンフィニ 201

大切な御縁をいただいたお客様に ~ありがとう~ と言われる仕事を心掛けています。

家族葬から一般葬・社葬まで  
ご予算に応じた御葬儀を  
提案・施工いたします。

ご用命は  
任せて安心の

厚生労働省認定

1級葬祭ディレクター在籍店



株式会社 深浦葬祭

Fukaura Funeral Service

電話 (74) 4536

FAX: 74-4546

募集  
従業員

病院・施設等からの搬送は安心の緑ナンバー車で!  
「一般貨物自動車運送事業(霊柩)第497号」  
365日・24時間受け付けております。