



保健だより

12月号

令和3年12月3日
下関商業高等学校 定時制

早いもので今年も残り1カ月となりました。国内の新型コロナウイルス感染者は減少してきていますが、ワクチン接種が進んでいる国で感染が再拡大していたり、新たな変異ウイルスが確認されたりしています。長引く感染対策への慣れから気が緩まないよう、年末年始も継続して感染予防に取り組みましょう。

感染性胃腸炎に注意

県内でも感染者が増加しています

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。一般的に、下痢止め薬(止しゃ薬)は病気の回復を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましいといわれています。

原因と感染経路

原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫もあります。感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染(接触感染)、汚染された食品を食べることによる感染(経口感染)があります。



様々な感染性胃腸炎

カンピロバクター

- 代表的な細菌性食中毒です。生あるいは加熱がされていない鶏肉(鶏刺し、タタキなど)、加熱不十分な鶏肉(バーベキュー、鶏鍋、焼き鳥など)や、牛レバーの生食、井戸水による感染事例があります。
- 潜伏期間は1~7日(平均して2~3日)で、他の食中毒菌と比較して長いのが特徴です。
- 主な症状は、下痢、腹痛、発熱(40℃以上の発熱はまれ)です。頭痛、悪寒、倦怠感、筋肉痛などが現れることもあります。

ノロウイルス

- ノロウイルスによる感染性胃腸炎は1年を通して発生していますが、特に冬季(11月~1月)に流行しています。
- 手指や食品などを介して経口で感染します。主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛です。症状が続く期間は1~2日です。
- 現在ノロウイルスのワクチンはありません。嘔吐の症状が治ったら少しずつ水分を補給し、安静にしましょう。

O157

- O157は腸管出血性大腸菌の代表的な細菌です。家畜やペットなどの糞便や、糞便で汚染された水や食べ物を介して人の口に入りO157感染症を引き起こします。
- O157の感染力は非常に強く、50個程度のO157が身体の中に入っただけでも感染してしまいます。気温の低い時期(初夏~初秋以外の季節)にも発生します。
- 感染すると、4~8日の潜伏期間のうちに、激しい腹痛を伴う水様便(水っぽい下痢)が頻回に起こり、血便が出ます。O157が出す「ベロ毒素」によって、溶血性尿毒症症候群や脳症が起きると治療が難しく、非常に危険な状態になります。

予防のポイント

- ・トイレの後や、調理・食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ・調理をする場合はよく加熱しましょう。
- ・便や嘔吐物には直接触らないようにしましょう。

消毒について

便や嘔吐物を処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、市販の塩素系漂白剤(ハイターなど)を薄めて消毒します。処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。



もうすぐ冬休み！
治療は終わりましたか？

健康診断実施後、病院の受診が必要な人へ治療勧告書を配付しましたが、治療は終わりましたか？まだ病院を受診していない場合は、できるだけ早めの受診をお願いします。治療が終わったら、【受診結果】を医療機関に記入してもらい、学校に提出してください。