

高齢者が気をつけたい病気～ノロウイルス感染

激しい下痢やおう吐などの症状を引き起こすノロウイルス。感染性胃腸炎の主な原因で感染力が強いのが特徴です。一年を通して発生していますが、11月～春にかけて流行します。健康な方は軽症で回復しますが子どもや高齢者などでは重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。これからの時期、周りの人と一緒に予防対策を徹底しましょう。

どんな症状になる？

潜伏期間（感染から発症までの時間）は**24～48時間**。
吐き気、おう吐、下痢、腹痛が主な症状で、発熱は軽度。



どうやって感染する？

●汚染された食品から

- 汚染されているかきなどの二枚貝を、生のまま、あるいは十分に加熱せずに食べる
- 汚染された井戸水や水道水などを飲む

●人から人へ

- 感染者の糞便や吐物を処理した後手洗いが不十分のまま食事する
- 感染者が触れた便座やドアノブを触る
- 吐物の消毒が不十分で残ったウイルスが空気中に浮遊し、それを吸い込む



感染

“手洗い”が予防の基本です

感染の多くは人の手にウイルスが付くことから始まるので、こまめに手を洗う事が大切です。

●手洗いのポイント

石鹸をよく泡立て隅々まで十分洗い、流水で30秒間程かけてしっかり洗い流す。なおノロウイルスはアルコール消毒剤がききにくいのでアルコール消毒剤を過信しない。

●手を洗うタイミング

- 帰宅時
- トイレのあと
- 調理の前
- 肉・魚・野菜などの食材を扱ったあと
- 吐物などの処理のあと



その他の予防対策

●食品はしっかり加熱

なるべく火を通したものをいただきます。特に貝類は中心までしっかり加熱すれば大丈夫。(85～90℃以上で、90秒以上の加熱が必要)

●キッチンや調理器具の消毒

特に二枚貝を調理する場合は専用の調理器具を用いるか使用の度に熱湯消毒する、濃度0.1%の消毒液で消毒する等の対策が必要。(水1Lに対して塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)20mLを混ぜる) など

もし感染しても…感染を広げない・重症化させないよう適切な対策をとりましょう。

- 水分は電解質を含む経口補水薬やスポーツドリンクなどで補給する。
- 水分が上手くとれなかったりぐったりしている場合はすぐに医療機関を受診する。
- 吐物による窒息や誤嚥性肺炎などの発症に注意する。
- 症状が治まった後も1～2週間程は便にノロウイルスが排出されるので手洗い・消毒は徹底して行う。 など

参考文献：厚生労働省ノロウイルスに関するQ&A
きょうの健康 2019.12 他

まもろう ふせごう つながろう

高齢者に多い家電の事故に気を付けましょう

広島県生活センター発行 暮らしのフレッシュ便 令和元年9月号より

◆高齢者の家電製品による事故には様々なものがありますが、家電の使い方を見直すことで、防げる事故もあります。皆様の周りの方の高齢者の方に日頃から注意喚起をお願いします。

★こんな使い方はやめましょう

- ・家具の足などでコードを踏みつける
- ・プラグにほこりや水分が付いたまま放置する
- ・定格容量を超えて使用する
- ・コードを束ねたまま使用する など



★古い製品を使い続けていませんか？

家電を長期間使用していると、ほこりなどの影響で部品が劣化し、発火するおそれがあります。変なにおいや音がしたら、使用を中止して、販売店やメーカーに問い合わせましょう。新しい製品には、様々な保護装置が搭載されています。買い替えも検討してみましょう。

日常生活のトラブルに対処するサービスを利用するときには

広島県生活センター発行 暮らしのフレッシュ便 令和元年10月号より

◆害虫駆除や水漏れ修理、トイレの修理など、日常生活での困った出来事に対処するサービスを利用したところ、料金や作業内容についてトラブルになったというケースが多く発生しています。

【トラブル防止のために】

★複数の事業者から見積もりをとってから契約しましょう。

他の事業者と比較せずに焦って契約したところ、「高額な費用を提示された」「思っていたよりも雑な作業内容だった」などのトラブルが起っています。サービスの内容や料金などをよく確認し、検討してから契約しましょう。

★広告に記載された料金表示をうのみにしない。

「基本料金〇円～」や「業界最安値」などと表示されていても、作業内容によっては必ずしもそのとおりに依頼できるとは限らないことに注意しましょう。

★契約によってはクーリング・オフできる場合があります。「188(いやや)」へご相談ください。