

# 保健だより

2012年11月1日(木)発行

## 寒い季節にも心配な食中毒・ノロウイルス

秋も深まり、暑さによる食中毒の心配は少なくなりましたが、これからの時期は「ノロウイルス」による食中毒が心配です。感染力が極めて強いので、他の食中毒に比べ多数の感染者を出します。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
サンガこども園  
電話046-255-0148



### ～ どこから感染する？ ～

感染経路は大きく分けて2つ考えられます。

- ・ 主にカキなどに蓄積したノロウイルスを貝ごと食べる  
ことにより発症します。
- ・ 感染した患者の排泄物や嘔吐物及びウイルス保有者  
から感染します。



### ～ どんな症状？ ～

感染した食べ物を食べて1～2日で急性胃腸炎の症状（吐き気、嘔吐、下痢、腹痛）があらわれ、38℃以下の発熱が1～2日あります。軽い風邪のような感覚ですんでしまいがちですが、高齢者の方や小さなお子さんの場合は別の病気で抵抗力が落ちていると脱水症状が進んで重症化することがあります。注意が必要です。



### ～ 予防対策は？ ～

予防のポイントは「手洗い」です。トイレのあと、調理の前、食事の前は石鹸と流水で30秒以上は手を良く洗いましょう。

「嘔吐」した場合は、部屋を換気し、嘔吐物をふき取り、ふき取ったあとは熱湯や塩素系の殺菌消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）などで消毒しましょう。ノロウイルスの場合はエタノールによる消毒は効果はありません。



## SIDS(乳幼児突然死症候群)とは？

全国で、およそ6,000人～7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっており、1歳未満の赤ちゃんの死亡原因の上位になっています。生後2～6ヶ月頃に多く、まれに1歳以上でも起きています。原因はよくわかっていませんが、育児環境の中にSIDSの発生率を高めるものがあることが明らかになっています。

### ～ SIDSを減らすためのポイント ～

- ① あおむけ寝で育てましょう。・・・うつ伏せ寝は発症の危険性が高いです。
- ② タバコはやめよう。・・・父母とも喫煙している場合、  
発症の危険性が非常に高いです。
- ③ できるだけ母乳で育てましょう。・・・ミルクの場合、母乳の場合に  
比べ発症の危険性が高いです。
- ④ 赤ちゃんを暖めすぎない。・・・部屋を暖かくしすぎたり赤ちゃんに厚着をさせたりすると、  
体温調節機能が未熟な赤ちゃんの体温は上昇し続けます。体温  
が上昇することで呼吸不全を起こし死亡してしまうと言  
われています。

