

## 安全就業だより第235号

安全就業対策委員会

令和2年11月10日発行

### ノロウイルス（感染性胃腸炎・食中毒）対策 ～冬は特に要注意！～

#### 📌 ノロウイルス感染症とは 📌

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスによる感染性胃腸炎の約7割は11月～2月に発生しており、非常に感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、これからの時期は特に注意が必要です。

特に高齢者は重篤化することがありますので特に注意してください。

また、ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるので、予防対策を徹底するようにしましょう。

#### 📌 感染経路は主に2種類

##### ■ 人からの感染

- ・患者の便やおう吐物から人の手などを介して二次感染する場合
- ・家庭や施設内などでの飛沫などにより感染する場合など

##### ■ 食品からの感染

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べた場合など



## 予防のポイント

#### ■ 手洗いをしっかりと！

特に食事前、トイレの後、調理前後は石鹸と流水を用いて丁寧に手を洗いましょう。

#### ■ 「人からの感染」を防ぐ！

感染した人の便やおう吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。

ノロウイルスが流行する冬期は、下痢便やおう吐物に大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、取扱いには十分注意しましょう。

#### ■ 「食品からの感染」を防ぐ！

##### 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

二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合、ウイルスを失活させるには、中心部が85℃～90℃で90秒間以上の加熱が必要とされています。

##### 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(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。

## 秋から冬にかけての健康管理に注意しましょう

気温の変化が激しく、季節の変わり目でもある秋口は高齢者など、免疫力の低い方は重症化してしまうことのある病気もあるので注意が必要です。

### 寒暖差アレルギー

激しい気温差により、鼻の粘膜が広がって腫れることにより、鼻水・鼻づまりなどアレルギー性鼻炎のような症状を引き起こします。特に筋肉量が少ない女性になりやすいと言われています。寒暖差アレルギーによる鼻炎には、「風邪の症状がない、目の充血がない、鼻水が透明」などの特徴があります。



### 呼吸器疾患

秋は、肺が弱くなってしまいう時期です。ちょうど季節の変わり目で風邪をひきやすい時期でもあるので、喘息や花粉症などの症状を見落とししてしまいがちなのが厄介なポイント。元々喘息の傾向がある人は、発作が増える可能性が高いので、注意しましょう。重症化すると呼吸困難に陥ってしまう恐れもあるので要注意です。



花粉症は、この時期はブタクサによるものが中心です。春先に飛散するスギ花粉やヒノキ花粉による花粉症と比較すると、症状はやや軽いのですが、慢性化してしまったり、副鼻腔炎（蓄膿症）を併発する可能性があるため、軽視せず十分に注意しましょう。

### 季節性うつ病

日照時間が短くなる秋から冬にかけては、精神的にもふさがちな人が増えると言われています。



秋冬に発症するうつ病を、季節性うつ病と言います。これは、体はまだ夏モードで活発に動きたい気持ちがあるにも関わらず、脳は一足早く冬モードになってしまい、思うように体を動かさないジレンマなどが原因と言われています。気分が落ち込む以外の症状としては、過眠や過食（特に炭水化物や甘い物が欲しくなる）が挙げられます。

日光を浴びることによって症状が改善されるので、毎日短時間でも外出するように心がけましょう。