



たんぽぽ通信

No. 20

日増しに寒さが加わり秋らしくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。インフルエンザやRSウイルスなど感染症が蔓延する季節となりました。妊娠中の方や子育て中の方は十分注意して下さいね。さて今回は、これから流行するであろうノロウイルスについてお伝えさせていただきます。

ノロウイルスとは主に嘔吐や下痢、腹痛を引き起こす非常に強い感染症です。嘔吐による脱水や腹痛はお腹の中の赤ちゃんやお母さんの体に影響を与えます。また、抵抗力の弱い赤ちゃんが掛かると重症化することもある。11月頃から感染が増え、12～1月頃にピークを迎えるので、今からの徹底した予防が大切です!!

< 予防方法 >

① 普段から手洗いうがいを習慣づける

ノロウイルスは経口感染です。ドアノブやつり革などからウイルスが付着した手で食事の準備をしたりすると感染してしまいます。外出後や食事の用意の前は必ず手洗いをするようにしましょう。



② 生貝は食べない

ノロウイルスは牡蠣やホタテなどの2枚貝に多く生息しています。貝をもしも食するときには十分に加熱処理しましょう。

③ 人ごみの多い所には行かない

感染者のくしゃみや咳などで感染したり、タオルなど共同で使用するものは使わないようにしましょう。

④ 感染者の排せつ物に注意する

家族に感染者がいる場合は感染の危険が高いです。便や吐物にはウイルスがたくさん含まれているので、素手で触らずビニール袋で密封して捨てましょう。ノロウイルスには消毒薬に抵抗力があるので、消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。

頑張って予防しても、感染が疑われる時は、早めの受診をして下さい。

以上の事に注意して、元気に冬を乗り越えましょう!

