



# にこにこニュース

おおいた こども びょういん  
**大分こども病院**  
〒870-0943 大分県大分市片島 83-7  
<http://www.oita-kodomo.jp/0kb/>

2010・12月号 (No.248)

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(順番) TEL097-554-7000

(Fax) TEL097-568-7057



## ノロウイルス感染症

毎年11月頃から翌年の4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性のおう吐・下痢症が流行します。特に保育園(所)、幼稚園、小学校などの子ども達が集団生活を送っている施設では、内部でヒトからヒトに感染し、爆発的に流行することがあります。

ノロウイルス感染症は、牡蠣(かき)などの2枚貝の生食による食中毒が有名ですが、保育園(所)、幼稚園、小学校などで発生した集団感染の大半は、誰かがまずノロウイルスに感染し、施設内でヒトからヒトへ感染して広がっていくというものでした。

このヒトからヒトへの感染力はきわめて強力です。食習慣の問題もあって、毎年発生するノロウイルス感染の流行を阻止することは残念ながら不可能ですが、その流行を最小限に食い止めるために、ノロウイルス感染症の症状・治療法、家庭における注意点等を以下にあげてみました。

### 1) ノロウイルス感染症の症状・治療法について

**症状:** 主な症状ははき気、おう吐及び下痢です。通常は便に血液は混じりません。あまり高い熱とならないことが多いです。小児ではおう吐が多く、おう吐・下痢は一日数回からひどい時には10回以上の時もあります。感染してから発病するまでの「潜伏期間」は短くて10数時間～数日(平均1～2日)であり、症状の持続する期間も数時間～数日(平均1～2日)と短期間です。元々他の病気があったり、大きく体力が低下している等がなければ、重症になって長い間入院しないといけないということはまずありませんが、ごくまれにおう吐した物を喉に詰めて窒息することがありますので注意してください。

**治療法:** 特効薬はありません。症状の持続する期間は短いですが、その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすること(場合によっては病院で点滴をしてもらって)が一番大切です。抗生物質は効果がありませんし、下痢の期間を遷延させることがあるので、ノロウイルス感染症に対しては通常は使用しません。その他は吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する対症療法が一般的です。下痢が長びく場合には下痢止めの薬を投与することもあります。最初から用いるべきではあ

りません。

### 2) 予防方法

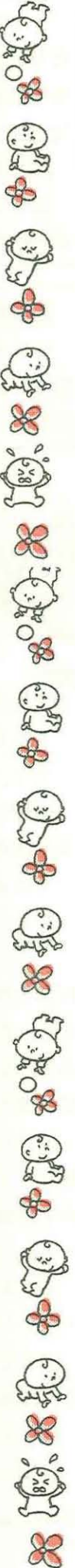
ノロウイルスにはワクチンもなく、その感染を防ぐことは簡単ではありません。そして特に子ども達や高齢者には簡単に感染して発病します。最も重要で、効果的な予防方法は「流水・石けんによる手洗い」です。また、他にも注意点すべきことがあります。

- ・調理の前と後で流水・石けん(液体石けんが推奨されます)による手洗いをしっかりと行うこと。
- ・貝類をその内臓を含んだままで加熱調理する際には十分に加熱して調理し、貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒すること。
- ・食事を配膳する際にも手洗いをするのが勧められる。特に自分が下痢や吐き気がある場合は必ず行うこと。
- ・おう吐物や下痢便の処理をする前に、まず処理にあたる人以外の方を遠ざけてください。
- ・マスク・手袋をしっかりと着用し、雑巾・タオル等で吐物・下痢便をしっかりとふき取ってください。その後うすめた塩素系消毒剤(200ppm以上:家庭用漂白剤では200倍程度)でおう吐物や下痢便のあった場所を中心に広めに消毒してください。

### 3) 家庭における注意点

1. 最も重要な予防方法は手洗いです。帰宅時、食事前には、家族の方々全員が流水・石けんによる手洗いを行うようにしてください。
2. 貝類の内臓を含んだ生食は時にノロウイルス感染の原因となることを知っておいてください。高齢者や乳幼児は避ける方が無難です。
3. 調理や配膳は、十分に流水・石けんで手を洗ってからおこなってください。
4. 衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤(濃度は200ppm以上、家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて)を使用してください。

**※次亜塩素酸系消毒剤を使って、手指等の体の消毒をすることは絶対にやめてください。**



# 行事にちなんだ食事

日本には、季節の行事ごとに、健康や長寿の願いが込められた特別な食事があります。

行事にちなんだ食事をするときには、「この料理には、こんな願いや知恵があるんだよ」とお子さんと話して、日本の食文化を伝えていきたいですね。

12月22日

## 冬至

「一年で昼の時間が一番短い日」です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣がありますが、これには冬の健康を守る意味が込められています。

12月31日

## 大みそか（年越しそば）

翌年も、人生や幸せがそばのように長く続くことを願ってそばを食べます。

1月1日

## お正月（おせち料理）

何事も「初め」を大事にする日本では、元旦の朝は、特別におめでたいもの。その時に食べるものにはたくさんの願いが込められています。

## ・数の子

数の子の正体はたくさんのニシンの卵。子宝に恵まれ、子孫が繁栄するようにという願いが込められています。

## ・栗きんとん

きんとんのきれいな黄金色に、金運や商売繁盛の願いが込められています。

## ・黒豆

黒い豆で邪気を払い、健康に（まめに）、まじめに（まめまめしく）過ごせるようにという願いが込められています。

3月3日

## 桃の節句（ハマグリのお吸い物）

女の子の健やかな成長を願って、ハマグリのお吸い物とちらし寿司でお祝いをします。ハマグリは、自分と対になった貝以外とは合わないことから、よい結婚相手に恵まれますようにと願いを込めて食べられています。

5月5日

## 端午の節句（柏餅、ちまき）

男の子の健やかな成長を願って、柏餅やちまきを食べます。新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉は、家系が続く子孫繁栄を表し、ちまきは災厄を除くといわれる葉に包みます。



## 平成22年12月の医師のお休み予定



1	水	弓削、久富	16	木	江田、石原、光武(午後)、弓削(午後)
2	木	西村、光武、久富	17	金	西村、神戸(午後)、西村、江田(午後)
3	金	久富、光武(午後)	18	土	久富、西村
4	土	石原、神戸(午前)、西村(午後)、江田(午後)	19	日	
5	日		20	月	弓削、神戸
6	月	江田、神戸、弓削(午後)	21	火	西村、石原
7	火	光武、江田	22	水	光武、久富、弓削(午後)
8	水	石原、光武	23	木	
9	木	神戸、久富、西村	24	金	久富、江田(午後)
10	金	久富、神戸(午後)、西村	25	土	弓削、光武(午後)、神戸、西村(午後)
11	土	弓削、光武(午後)、久富、江田(午後)	26	日	
12	日		27	月	光武、久富(午後)、弓削(午後)
13	月	西村、石原(午後)、久富、弓削(午後)	28	火	江田、光武、久富(午後)
14	火	光武、石原(午後)、西村(午後)、江田	29	水	弓削、久富
15	水	神戸、久富、弓削	30	木	
			31	金	

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。



## お知らせ

### ☆育児支援講座について

12月の育児支援講座はお休みです。次回は平成23年3月を予定しております。

### ☆年末年始について

<外来>

12/30(木) 午後  
~1/3(月) 休診

休診の期間中も救急の患者様には対応いたします。受診される際はお電話を下さい。

※保健センターにつきましては、決まり次第、院内に掲示します。

☎097-567-2311

### ☆予防接種について

・インフルエンザワクチン、接種できます。

・アクトヒブワクチン、いつでも接種できます。

※予防接種は予約制になっております。電話で予約をお願いします。

