



ひかり健康保険組合からのお便り

第113話: ノロウイルス対策

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に乳幼児や高齢者は、症状が重くなることがあります。



防ごう！ ノロウイルス感染

■ノロウイルスの感染経路

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染するほか、感染したヒトの糞便や嘔吐物を介して、他のヒトへ感染します。

■感染したときの症状

感染後、24～48時間で、吐き気、おう吐、発熱、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは1週間程度糞便とともに排出されます。

■症状が出たら

おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。免疫力が低い子供や高齢者の場合、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、すぐに医療機関で受診しましょう。

■感染予防

(1)手洗い

・外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、おう吐物、糞便を処理した後は、必ず手を洗ってください。・石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。



(2)調理器具の消毒・加熱処理

- ・調理器具・シンク・ふきん・スポンジ等は、熱湯で消毒(85℃で1分以上)又は、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。
- ・生ものや和え物は避け、十分に加熱した食品のみ食べるようにしましょう。特にカキなどの貝類は注意しましょう。



『ジェネリック医薬品の使用をお勧めします！』

ジェネリック医薬品とは・・・

皆様の医療費の自己負担を軽減する薬です。

価格は平均すると新薬の約半分。皆様のお薬代負担軽減に貢献！！

値段が安くて効き目は同じ！

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品(新薬)と同等と認めた医薬品です。

新薬の特許満了時に、有効成分、効能及び効果が同じ医薬品として

新たに申請され、販売される安価な医薬品です。

※ジェネリック医薬品は医療用医薬品です。

お薬の種類・処方等については、医師・薬剤師の先生にご相談ください※

ひかり健康保険組合では、
加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

