

にいかっぷ健康通信 第3号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしですか？

寒い時期になり、インフルエンザを含む感染症が流行する時期になりました。今年は新型コロナウイルス感染症もあり、より一層感染症対策が重要となります。手洗い・うがいをこまめにする、免疫力を上げて、この冬を元気に乗り越えましょう！

今回の健康通信では「冬に注意したいソロウイルス対策」と「HIV」についてお伝えします。

家庭でしっかり、ノロウイルス対策

◆ノロウイルスの特徴



記事担当：
管理栄養士 小森 ことり

冬に流行の
ピーク

症状は吐き気、
おう吐、下痢

子どもや高齢者は
重症化しやすい

治療の特効薬は
ない

◆どうやって感染する？

食品からの感染と物や手を介しての感染があります。ウイルスが手に付いたまま食事をしたり、顔を触ったりすることで口から体内に取り込まれて感染する事が多いです。

◆かからないための予防

◇手洗い～どんな感染症も予防の基本は

手洗いの徹底です！

帰宅後や調理前、食事前、トイレ後等は時間をかけて手指の隅々まで洗いましょう。手洗いが不十分になりやすい箇所は特に意識して洗います。

手洗いが不十分になりやすい箇所

■ 最も洗い残しやすい部分 ■ やや洗い残しやすい部分



◇食品の加熱

食品についてのノロウイルスを撃退するためには加熱が最も有効です。食品の中心部まで確実に加熱しましょう。

◇キッチン周りの消毒

調理器具は洗剤を使って十分に洗い、0.02%次亜塩素酸ナトリウム液で浸すように拭くか、熱湯消毒します。

0.02%次亜塩素酸ナトリウム液の作り方：

2Lのペットボトルにキャップ2杯分(10ml)の塩素系漂白剤(例：キッチンハイター)を入れ満杯まで水を加える

かかってしまったら

おう吐がおさまったら、経口補水液でこまめに水分補給をします。

食事は様子を見ておかゆやバナナ等、消化のよいものをとるようにしましょう。

おう吐物・ふん便の処理

感染者のおう吐物やふん便にはノロウイルスが含まれています。おう吐物等はウイルスを飛ばさないように静かにふき取り、袋に入れて0.1%次亜塩素酸ナトリウム液で消毒・密封し、二次感染を防ぎます。

作り方0.1%次亜塩素酸ナトリウム液の作り方：

500mlのペットボトルにキャップ2杯分(10ml)の塩素系漂白剤(例：キッチンハイター)を入れ満杯まで水を加える



HIVについてご存じですか？

世界エイズデーは、世界規模でのエイズ蔓延の防止、エイズ患者や HIV 感染者に対する差別・偏見の解消を目的として WHO によって国際記念日として定められています。「HIV」や「エイズ」について、みなさんはどのようなイメージがありますか？



記事担当：
きょうや
保健師 京谷

HIV について

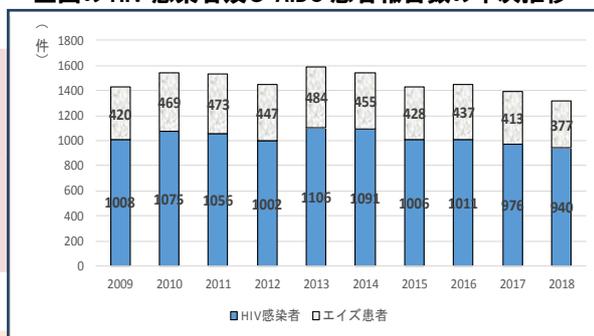
「HIV」とは「エイズウイルス」のことで、正式には「ヒト免疫不全ウイルス」といいます。主な感染経路は「性的感染」、「血液感染」、「母子感染」で、唾液や尿などからは感染しません。HIV に感染し、治療をせずにいると、免疫力がだんだん弱くなり、数年～10 年で健康な人であれば何ともない菌やウイルスで様々な病気が起こります。その病気が「エイズ指標疾患」とされる病気に当てはまると、「エイズを発症した」と診断されます。

日本での感染者数

エイズ動向調査委員会の報告によると、日本の HIV 感染者・エイズ患者累計報告数は 2018 年の時点で 3 万人を超えています。新規報告数は 1317 人と前年より減少していますが、まだまだ予断を許さない状況にあります。



全国の HIV 感染者及び AIDS 患者報告数の年次推移



HIV 感染症の予後

現在では HIV に対する治療薬が著しく進歩し、十分に HIV の増殖を抑えることが可能となったため、生命予後も飛躍的に改善しています。そのため、現在 HIV はコントロール可能な「慢性疾患」と考えられるようになってきました。

また、エイズ発症前に HIV 感染を発見できれば、ほぼ確実にエイズ発症を予防できるようになってきているため、このことから、HIV の早期発見がますます重要になってきています。

検査は無料で受けられます

HIV 検査は全国の保健所や自治体の特設検査施設で、**無料・匿名**で受けることができ、自分の住んでいる場所以外の保健所でも検査が受けられます。検査を受ける前に電話相談することも可能です。

また、近年**梅毒**の患者数が増加傾向にあります。HIV に感染していると梅毒の感染リスクが高くなり、同時に梅毒に感染していると HIV の感染リスクが高くなるとされています。保健所では HIV 検査と合わせて梅毒検査を行うことが可能です。不安がある方は、早めに検査を受けられることをおすすめします。

相談窓口

公益財団法人エイズ予防財団

フリーダイヤル: 0120-177-812

月曜日から金曜日(祝日を除く) 午前 10 時～午後 1 時、午後 2 時～午後 5 時

静内保健所

○エイズ専用電話: 0146-43-3200

月曜日から金曜日(祝日を除く) 午前 9 時～午後 5 時

○ホームページ <http://www.hidaka.pref.hokkaido.lg.jp/hk/sth/index.htm>

※現在、新型コロナウイルス感染症への対応のため、保健所等での HIV 検査が中止されている場合があります。保健所ホームページ等で実施状況をご確認ください。

心配だったら
まず検査だね!

