



大流行のノロウイルス・インフルエンザに注意!!



寒さが続き、ノロウイルスによる急性胃腸炎が流行しています。ノロウイルスの流行のピークは過ぎたようですが、次はインフルエンザの流行が始まっています。

今回はノロウイルスやインフルエンザ、予防方法などを詳しくお伝えします。

【ノロウイルス】

ノロウイルスによる急性胃腸炎は一年の中でも11~3月に多く発生し、感染力が強いので一度流行ると感染者がどんどん増えていきます。潜伏期間は24~48時間で、下痢・嘔吐・腹痛・発熱などの症状が出ます。感染経路は患者の糞便や吐物、飛沫感染など感染した人からの感染と、ノロウイルスに汚染された食べ物(カキなどの二枚貝を生あるいは不十分な加熱調理で食べた場合)からの感染があります。カキからの感染はよく耳にしますね。海水に含まれているノロウイルスをカキが吸収し、体内に蓄積させます。そのカキを食べたヒトの腸の中でノロウイルスは一気に増殖し、症状が出るそうです。カキを食べる時は十分に加熱して(85度で1分以上、しっかり中まで火を通す)食べるようにしましょう。また吐物が床に残っていたりすると、それが乾燥してホコリと共に空気中に舞い上がって感染を拡大することもあります。

【インフルエンザ】

日本では12~3月に流行します。実際、1月に入ってから全国で患者が増えているようです。国立感染症研究所によると、昨年同時期の2倍に増えており、今月末からピークになる可能性が高いそうです。インフルエンザは普通の風邪と違って38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状が出ます。重症化すると乳幼児では急性脳症を起こしたり、高齢者や免疫力が低下している人は肺炎を起こすこともあります。

【ノロウイルス・インフルエンザの予防方法】

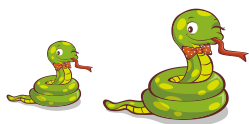
手洗い・うがいは必須です! ウイルスは寒くて湿度の低い環境を好むので、加湿器などで湿度を保ちましょう。電車の中など人ごみの中にいると、ウイルスをもらう確率が高くなります。マスクなどで自己防衛しましょう。程度な運動・十分な睡眠・バランスのとれた食事も大切です。加圧に言い始めて体力がついて風邪をひきにくくなったという声をよく耳にします。体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなるようです。



12/29~30 に、熱海に忘年会を兼ねた社員研修に行ってきました! 行きの電車の中では花札やトランプをしたり、駅弁を食べたり、近場なのに旅の気分を味わいました♪

そして研修をしっかりと受けた後は温泉入ったり、美味しい料理をいただきました。

今年も、皆様の健康づくりのお手伝いができるよう、スタッフ一同、精いっぱい頑張っていきます!!



本年も健康プラザラクーンをよろしくお願ひ申し上げます。

