

こんにちは  
保健師です



矢田智子です

これから季節に流行する  
「感染性胃腸炎」を防ごう

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

原因と感染経路

原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫があります。  
感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。

症状

病原体により異なりますが、潜伏期間は1〜3日程度です。

ノロウイルスによる症状は、吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛などで、小児ではおう吐、成人では下痢が多いです。発症期間は平均24〜48時間です。

ロタウイルスによる症状は、おう吐、下痢、発熱などであり、乳児ではけいれんを起すこともあります。発症期間は平均5〜6日です。  
感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

治療

特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が主です。乳幼児や高齢者では下痢などによる脱水症を生じることがありますので、早めに医療機関を受診することが必要です。また、高齢者は、誤嚥（おう吐物が気管に入る）による肺炎を起こすことがあるため、体調の変化に注意が必要です。

おう吐の症状が治まったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期に消化しやすい食事をとりましょう。

予防

- ・トイレの後や、調理・食事前は、石鹸と流水で十分に手を洗う。
- ・便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを使用し、処理後は石鹸と流水で十分に手を洗う。
- ・カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱する。

感染した時の対応

【手洗い】  
手洗いに使用するタオルは共有せず、個人ごとに専用にするか、ペーパータオルを使う。

【汚物が衣服についたときの処置】

- ①衣類をビニール袋に入れる。
- ②85度で1分以上熱湯消毒するか、0.02%次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒する。
- ③消毒後、他のものと分け、最後に洗濯する。

【下痢症状がある時の入浴】

- ・家族の中では最後に入浴し、風呂の湯につかる前はお尻をよく洗う。
- ・毎日、風呂の水は換えて、浴槽、床、洗面器、椅子等も清潔に掃除する。
- ・使用するタオル類は専用にする。

【調理・食事で気をつけること】

調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯で

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

\*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 塵埃（袋の中で廃棄物を浸す） 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。  
▶次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。  
▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

消毒（85度以上で1分間以上）又は0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。  
生ものやあえ物は避け、十分に加熱した食品のみとする。二枚貝等ウイルス汚染及びおそれがある食品は、85〜90度で90秒間加熱する。

# 秋の深まりと冬の訪れ <気象台一口メモ>

9月中旬頃から北海道の高い山では紅葉が始まります。紅葉は山頂からふもとへ向かってゆっくりとおりてきて、旭川地方気象台でヤマモミジの紅葉を観測するのは平年で10月23日です。この時期は、初霜や初氷、初雪が観測され、秋の深まり、冬の訪れを告げる季節となります。

平地では日中は暖かくても朝晩の冷え込みで一日の気温差が激しく、また、急に冷え込む日があったりするので、体調を崩してしまいがちです。体調管理に注意しましょう。

山々では一足先に冬が訪れています。旭川地方気象台では、旭岳（標高2,291m）が夏以降、初めて山頂部に雪をかぶって白く見えた「初冠雪」の日を観測しており、旭岳の初冠雪は平年で9月25日です。標高1,500m付近でも、10月下旬にもなれば気温が0℃を下回る日が多くなり、普通に雪が降ります。登山をするときは防寒対策を十分に行い、悪天が予想される場合は計画を中止する勇気を持ちましょう。

地上気温でみると、上川・留萌地方では最低気温の平年値が10月下旬にはすでに2℃を下回るころがでできます。峠や山間部では気温がもっと低くなっており、雨が降ると路面が凍って滑りやすくなります。（旭川の初雪は平年で10月23日です。）ドライバーの皆さんは、雨や雪、気温の予報を参考にスリップ事故に注意し安全運転をお願いします。冬タイヤへの交換は、特に遠出をする方は早めになさったほうが良いかもしれません。

## ■問い合わせ先

旭川地方気象台 電話 0166-32-7102

旭川地方気象台ホームページアドレス <http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

※今月の「村びと紹介」は、お休みです。



## 水道水の放射性物質検査結果をお知らせします

水道水の安全確認のため、年1回検査を行っています。

5月11日に双珠別地区、中央占冠地区、トマム地区の蛇口から採取した水道水及び各水源（原水）の放射性物質の検査を実施しました。

検査の結果、放射性ヨウ素および放射性セシウムは検出されませんでした。

検査項目	検査結果	検出限界値
放射性ヨウ素 <sup>131</sup> I	不検出	0.4Bq/kL
放射性セシウム <sup>134</sup> Cs	不検出	0.4Bq/kL
放射性セシウム <sup>137</sup> Cs	不検出	

■お問い合わせ 産業建設課水道担当 電話56-2172

## 占冠村の放射線量の状況（9月）

測定日 9月10日

【単位：マイクロシーベルト】

測定場所	測定時間	天候	測定値	測定場所	測定時間	天候	測定値
占冠中央小学校グラウンド	9:45	晴れ	0.047	占冠へき地保育所グラウンド	10:25	晴れ	0.050
双民館グラウンド	10:00	晴れ	0.050	トマム小中学校グラウンド	10:55	雨	0.040
占冠地域交流館グラウンド	10:15	晴れ	0.049	トマムへき地保育所グラウンド	11:10	雨	0.041

※北海道の空間放射線率モニタリング結果（上川総合振興局0.0209~0.0780）と比較して平常レベルと判断されます。

「北海道の空間放射線率モニタリング結果」は、下記のホームページで公開されています。

【北海道衛生研究所】「環境放射線測定結果」 <http://www.iph.pref.hokkaido.jp/>

■お問い合わせ 総務課総務担当 電話56-2121