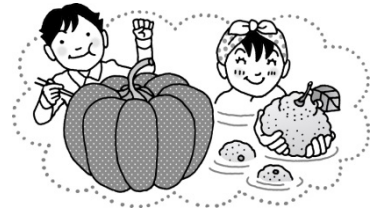




2016 年も間もなく過ぎようとしています。

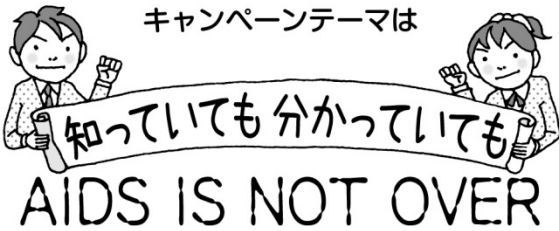
今年も心もからだも健康に過ごせましたか？不健康な一年と感じているひとは、来年こそ！と変えるべきところに目をそらさず見つめ、来る年は前向きに進めるよう新しい目標を持ちましょう。

自分の今年一年を省みたあとに、12月21日の冬至で柚子湯に入る習慣がありますね。“温かい〇〇〇”で疲れを癒しましょう。



2015年新規に報告された日本のHIV感染者数は1,006件、AIDS患者数は428件（共に過去8位）で、近年は合計1,500件くらいを推移しています。減少はしても、予断を許さない状況です。

2016年度「世界エイズデー」の
キャンペーンテーマは



「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っているも、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て、5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を実践しよう」と呼びかけています。

（公財）エイズ予防財団/エイズ予防情報ネットより一部抜粋

カゼをひいたときの

解熱剤はむやみに使わない……………ホント

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。



お風呂に入ってはダメ……………ウソ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。



厚着で汗をだすと治る……………ウソ

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。



水分をこまめにとる……………ホント

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。



インフルエンザと風邪の違いについて

	普通の風邪	インフルエンザ
原因ウィルス	パラインフルエンザウイルス アデノウィルス RS ウィルス ヒトメタニューモウィルスなど	A 型 B 型 C 型
感染経路	空気感染、飛沫感染、接触感染	主に咳やくしゃみなどの 飛沫感染、接触感染
潜伏期間	5日～6日	通常 1～2日
発症期間	普通は3日以内、長くても 1週間程度	10日以内
症状の部位	局所（のど・鼻）	全身
進行	ゆるやか	急激なことが多い
発熱	37～38度くらい	38～40度前後
鼻水	ひきはじめに出る	後から続く
せき	軽い	強い
頭・関節・筋肉痛	軽い	強い
寒気	軽い	強い

出所：[厚生労働省](#)、[大正製薬](#)、[武田薬品](#)の情報を参考にいしゃまち編集部作成
 <発症中の5つの対策>

- 1、かかりつけ医師の指示にしたがった治療を受ける
- 2、安静にして休養をとる。特に十分な睡眠が重要
- 3、水分を十分にとる。[お茶](#)やスープ等も可
- 4、咳やくしゃみによって、周囲に二次感染させないために不織布製マスクを着用する
- 5、人混みや繁華街への外出を控える。職場や学校に無理して行かない

<発症後の復帰の目安>

一般的には、インフルエンザ発症前日から、発熱して5日間は、鼻やのどからウィルスを排出するといわれているため、その期間は外出を控える必要があります。学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。ただし、病状により学校医その他の医師が「感染のおそれがない」と認めるときは、この限りではありません。

【参考資料】[いしゃまち編集部](#) 2016年11月2日 更新 4594187 Views

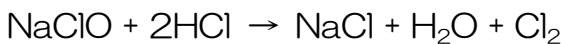
*裏面に「感染性胃腸炎」などで嘔吐した場合に、消毒薬を用いて共有部分の消毒を行います。消毒薬として持ちいられる【次亜塩素酸ナトリウム】について記載していますのでご覧ください。

次亜塩素酸ナトリウム?!とは・・・

次亜塩素酸ナトリウム（じあえんそさんナトリウム、sodium hypochlorite）は次亜塩素酸のナトリウム塩である。化学式は NaClO で、次亜塩素酸ソーダとも呼ばれる。希釈された水溶液はアンチホルミンとも呼ばれる。水溶液はアルカリ性を示す。特異な臭気（プールや漂白剤の臭い）を有し、酸化作用、漂白作用、殺菌作用がある。

☆☆ 酸との反応 ☆☆

家庭用の製品の「混ぜるな危険」などの注意書きにもあるように、漂白剤や殺菌剤といった次亜塩素酸ナトリウム水溶液を塩酸などの強酸性物質（トイレ用の洗剤など）と混合すると、黄緑色の有毒な塩素ガスが発生する。浴室で洗剤をませたことによる死亡事故も起きているので取り扱いには注意が必要である。また、塩酸ほどではないものの、食酢やクエン酸、炭酸を多く含む物質をかける事も危険である。いずれにせよ換気を良くし、使用量を最小限にとどめる事が肝要である。



☆☆ 空間除菌剤 ☆☆

次亜塩素酸ナトリウムを含んだ錠剤を不織布で包み、首からさげる「空間除菌剤」と称して一部メーカーで販売されていた。汗などで濡れると局所的に高濃度の水溶液を生成し化学火傷を起こすため、消費者庁から使用中止の呼びかけが行われた。また、亜塩素酸ナトリウムを原料とした空間除菌剤も販売されており、前述の次亜塩素酸を原料とした空間除菌剤と混同する向きも見られた。消費者庁においてメーカー別の空間除菌剤の安全性を比較した情報提供が行われている^[2]。

次亜塩素酸ナトリウムやさらし粉（次亜塩素酸カルシウム）は、水溶液中の次亜塩素酸（ HClO ）及び次亜塩素酸イオン（ ClO^- ）が持つ酸化作用により殺菌するものであり、適切な濃度の水溶液に消毒対象を浸漬したり、水溶液を対象物に噴霧して利用する。当該製品のような、次亜塩素酸ナトリウムの拡散を利用した消毒薬の効果等は不明である。

【参考資料 Wikipedia より抜粋】

感染性胃腸炎などのおう吐物・下痢便の処理

ノロウイルス感染症の場合、そのおう吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれています。そしてわずかな量のウイルスが体の中に入っただけで、容易に感染します。また、ノロウイルスは塩素系の消毒剤（商品名：ピューラックス、ミルトンなど）や家庭用漂白剤（商品名：ハイター、ブリーチなど）でなければ効果的な消毒はできません。取り扱いには注意が必要です。

おう吐物や下痢便の処理

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。処理の際に吸い込むと感染してしまうおそれのある飛沫（ひまつ）が発生します。少なくとも他の人は 3m は遠ざかってください。また、放っておくと感染が広がりますので、早く処理する必要があります。以下、処理の手順についての方法を記しておきます。

方法：

- ①マスク・手袋（この場合の手袋は清潔である必要はなく、丈夫であることが必要です）をしっかりと着用し（処理をする方の防御のためです）、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。
- ②眼鏡をしていない場合は、ゴーグルなどで目の防御をすることをお勧めします。
- ③ふき取った雑巾・タオルはビニール袋に入れて密封し、捨てることをお勧めします。
- ④ふき取りの際に飛沫（ひまつ）が発生しますので、無防備な方々は絶対に近づけないでください。
- ⑤その後おすすめの塩素系消毒剤（200 ppm 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。

※消毒剤の希釈の際も素手で行わずに手袋を用いましょう。



汚れた衣類など

- ・おう吐物や下痢便などで汚れた衣類は大きな感染源です。
- ・そのまま洗濯機で他の衣類と一緒に洗うと、洗濯槽内にノロウイルスが付着するだけではなく、他の衣類にもウイルスが付着してしまいます。

Point① おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をした上でバケツやたらいなどでまず水洗いをする。

Point② 更に塩素系消毒剤（200ppm 以上）で消毒することをお勧めします。

いきなり洗濯機で洗うと、洗濯機がノロウイルスで污染され、他の衣類にもウイルスが付着します。もちろん、水洗いした箇所も塩素系消毒剤で消毒してください。



※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。

【参考資料 感染症情報センター ノロウイルス感染症より抜粋】