

今回は、インフルエンザ、ノロウイルスについてです。毎年秋から春先にかけて、流行しますので、しっかり対策しましょう！

前田記念腎研究所 茂原クリニック  
前田記念 大原クリニック

広報委員会

## インフルエンザ、ノロウイルスの流行シーズンです！

透析患者さんは、健康な方と比べて免疫力が低下しています。そこで、感染経路や予防法について知り、一人一人が「かからない」、「うつさない」対策を実践できるように心がけましょう。

### インフルエンザ

#### ◎インフルエンザの症状

- ・感染から発症まで(潜伏期間)は1~3日
- ・急な発熱
- ・全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)
- ・局所症状(喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
- ・肺炎や脳症などを併発し**重症化する**こともあります。

#### ◎インフルエンザにかかってしまったら…

安静、保温、栄養がインフルエンザの養生3原則です。無理をせず安静にしてゆっくり休みましょう。

また、発症してから3~7日間はウイルスを排出するとされており、その間は感染力があります。

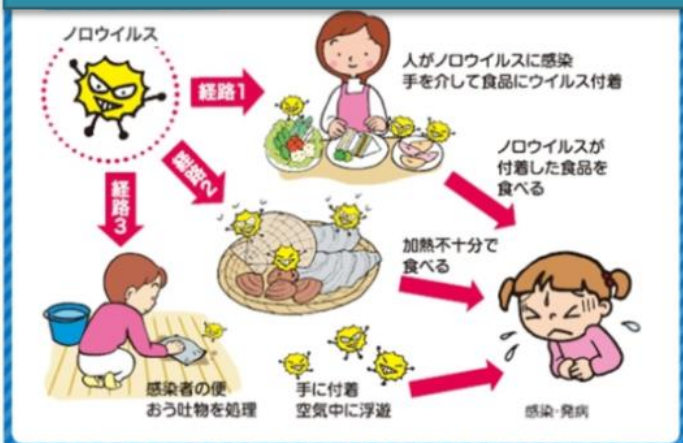
極力外出は控え、他人にうつさない注意が必要です。

### ノロウイルス

#### ◎ノロウイルスってどんなもの？

ノロウイルスとは、感染性胃腸炎や食中毒の原因となる小さなウイルスです。手指や食品などから経口で感染し、ヒトの腸で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こし、**重症化**することがあります。予防接種はありませんが、感染から発症までは数時間から数日で、通常1~2日で治ります。ただ風邪と間違えたり、感染しても気がつかない場合があります、これが流行する原因と考えられています。

#### 【ノロウイルスの感染経路】



#### インフルエンザにかからないために… こんなことに注意しましょう

1. 予防接種を受けましょう。
2. 帰宅時は手洗いとうがいを必ず行い、調理の前後や食事前にはこまめに手を洗いましょう。
3. 普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。
4. 人ごみや繁華街への外出を控え、外出時はマスクをしましょう。
5. 加湿器などを使い、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。

#### ◎ノロウイルスにかかってしまったら…

#### 嘔吐物や下痢便の処理方法に注意！

感染者の嘔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。

家族や周りに感染者がいる場合、感染予防のため、処理する人はマスク・手袋を着用し、雑巾やタオルで吐物や下痢便をしっかりと拭き取ってください。拭き取った物はビニール袋に入れ、密封し捨ててください。その後、薄めた塩素系消毒剤(家庭用漂白剤では200倍程度)で汚染された場所を広めに消毒してください。汚染された衣類も同様に消毒後、洗濯をしてください。

**アルコール消毒はノロウイルスに効果がありません。**

#### ノロウイルスにかからないために… こんなことに注意しましょう

1. 調理の前後は石鹸で手洗いをしましょう。
2. 貝類は加熱調理し、まな板や包丁は熱湯消毒。  
→ カキなどの二枚貝はウイルスを濃縮・蓄積するため、汚染リスクが大きいと考えられます。十分加熱処理しましょう。

今回のテーマは、「リン」についてです

来院前に体温測定し、発熱・嘔吐・下痢などの症状がある時は、クリニックまでご連絡ください。