



市民健康ガイド

子どもの下痢・おう吐 ウイルス性胃腸炎が 流行する季節です

小児期は「ノロウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」の胃腸炎が多くみられます。秋から増加し、冬をピークに春まで注意が必要です。

症状として突然のおう吐、下痢、発熱がみられます。ロタウイルスはおう吐、白っぽい便が特徴です。また合併症として、けいれんを起こすこともあります。

乳幼児は脱水症状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大切です。

予防のポイント

- **しっかり手洗い**
排便後、調理や食事の前には、石けんと流水で十分に洗いましょう。
- **調理は中心部まで加熱**
ノロウイルスはカキなどの二枚貝に潜んでいることも。

おうちでのケア

- **こまめに水分補給**
おう吐後すぐは再度おう吐してしまう可能性があります。最初はスプーン1杯から水分補給。吐かなければ、少しずつ量を増やします。
- **ミルクはいつもの濃さで**
母乳は量制限なしでOK。

感染をひろげない

- **ペーパータオルの使用、個別にタオルを用意**
手洗い後、入浴後のタオルの共有は感染の原因に。
- **トイレ後はふたをしめて**
ふたをしめずに流すとウイルスが飛散してしまいます。

【消毒の注意】

次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤、ハイターなど)を500mlの水で薄めた消毒液を使う。 ※消毒アルコールは効果ありません

おう吐物・ふん便の処理

- 1 薄める塩素系漂白剤の量
ペットボトルキャップ2杯分
- 2 使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用。
- 3 ペーパータオルや新聞紙などを汚物よりも広めにかけ、1を上からかけて静かに取り除く。
- 4 汚物がついた床などを1を浸したペーパータオルなどで拭く。10分ほど経ったら水拭き。
- 5 拭き取った物、マスクや手袋などを袋に入れて縛る。処理後は手洗い・換気。

家族が触れる蛇口、ドアノブ、トイレ、洗面所などの消毒

- 1 薄める塩素系漂白剤の量
ペットボトルキャップ半分弱
- 2 ペーパータオルなどに含ませて拭く(10分後には水拭きしないと金属がいたみます)。霧吹きはウイルスを広げるのでNG。



こんなときは…

- 汚物が衣服についたとき
- 1 85℃以上の熱湯で1分以上消毒するか、塩素系漂白剤で消毒(漂白作用に注意)。
 - 2 ほかの物と分けて最後に洗濯する。

入浴

- 1 下痢をしている人は一番最後に入る。
- 2 風呂の水は毎日交換し、清掃する。

じゅうたんの上に吐いたとき
アイロンを85℃以上に熱して、1分以上を目安に加熱消毒。

12月1日世界エイズデー 「UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりで」 ～検査・治療・支援～

エイズのイメージを変えよう

- *もはや死ぬ病気じゃない!
治療すればほかの人と同程度の平均寿命に。
- *愛し合うことをあきらめる必要はない!
治療で体内のウイルス量をコントロールできていれば相手に感染する可能性はほぼなし。
- *治療法の進歩で1日1回1錠の薬もある!
飲みやすいサイズ、副作用も少ない。
- *子どもを作ることもできる!
パパがHIV陽性でもママがHIV陽性でも。

HIVに感染しても、感染を早く知り、早期治療や治療の継続で、エイズ発症を防止し、感染していない人と同じくらい長く健康的な社会生活を送ることができます。

感染しているかどうかは抗体検査で確認できます。滝川保健所では、HIV抗体検査を無料・匿名で実施しています。検査は予約が必要ですので、下記へお問い合わせください。また、エイズに関する相談も随時受け付けております。

予約・相談・問合せ
滝川保健所エイズ専用電話 ☎24-3666
※担当が直接対応いたします。



自宅で、わずかな血液を指から採取・郵送するだけで血液検査が受けられ、動脈硬化や糖尿病、心筋梗塞などのリスクがわかります。検査の申し込みから結果の確認まで、スマホやパソコンからでき、お忙しい方でも手軽にご利用いただけます。(料金500円)

対象者(下記すべてに該当する方)

- 赤平市に住民登録がある方
- 昭和55年4月2日～平成12年4月1日生まれの方
- 職場などで健康診断を受ける機会のない方、または検査項目が少ない方

申込み
<https://smarkensa.com>



申込期日
12月27日(金)

スマホdeドック 検索

元気がみつかる場所 「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。おいしいコーヒーを飲みながら、健康について楽しくお話しませんか。 ※今回はスイーツの販売はありません。

日時	12月12日(木) 14:00～15:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「体成分測定 ～自分を知って生活改善～」