

# 保健管理センターニュース

## 2023年11月

### ノロウイルス食中毒予防

食中毒は一年を通して発生しています。特に冬の時期には、ノロウイルスに注意が必要です。11月くらいから発生件数は増加しはじめ、12月～翌年1月が発生のピークになる傾向があります。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

#### 【ノロウイルス食中毒予防のポイント】

ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、ノロウイルスの予防4原則「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」を守りましょう。

- (1) 調理を行う前、食事の前、トイレに行った後には必ず石けんと流水を用いた手洗いをしましょう。
- (2) 腹痛や下痢の症状があるときは、食品を直接取り扱う作業は控えましょう。
- (3) 調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約200ppm）や亜塩素酸水（遊離塩素濃度25ppm（含量 亜塩素酸として0.05%≒500ppm以上））で浸すように拭くことでウイルスを失活化できます。  
※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。（使用に当たっては「使用上の注意」を確認しましょう。）なお、二枚貝などを取り扱うときは、専用の調理器具（まな板、包丁等）を使用するか、調理器具を使用の度に洗浄する、消毒する等の対策により、他の食材への二次汚染を防止するよう、注意しましょう。
- (4) 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。ノロウイルスを失活化させるためには、中心温度85～90℃、90秒以上の加熱が必要です。
- (5) 下痢・おう吐等の症状を呈している場合は、その汚物処理を含め、トイレ・風呂等を衛生的に保ちましょう。
- (6) ノロウイルス感染が身近で起こったときには、食器や生活環境などの消毒を徹底しましょう。また、感染者のおう吐物等処理するときは、マスクやビニール手袋を使うなど十分注意し、二次感染を予防しましょう。

出典：厚生労働省 ノロウイルスに関するQ&A

### 転倒事故や腰の怪我に気を付けましょう

長く続いた残暑も和らぎ、身体を動かす機会が増えた人は多いかもしれません。あるいは春から環境の変化があり（もしくはずっと前から）、すっかり運動不足になっている、という人もいるかもしれません。運動や身体を動かす機会の増加も、運動する機会の減少も、事故や怪我のきっかけになり得ます。

日常生活における事故でもっとも多いのが、転落や転倒です。日本では年間で8万人を超える人が、転落や転倒で救急搬送されています。20代から30代の若い人でも、負傷による救急搬送のうち、半数以上が転落や転倒によるものです。65歳以上の高齢者になると、この割合が8割を超えます。

またデスクワーカーにもよく発生するのが腰の怪我です。国民生活基礎調査によれば、日本人の約1割が腰痛を訴えているとされています。運動不足や長時間の座位は慢性的な腰痛だけでなく、ぎっくり腰発症の要因にもなります。

年齢や活動の種類に関わらず、事故や怪我の可能性を無くすことはできません。それでも施設や道具の適切な利用、日常生活や姿勢の改善などによって、リスクを減らすことはできます。せっかくの過ごしやすい季節、怪我なく安全に過ごしたいですね。

### キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

（保健管理センター 金沢八景キャンパス）

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	1～2日/月（月末に翌月の開室案内をします）	
舞岡キャンパス	随時	

\*詳細はお問い合わせください