

本号の主な内容

【事務局より調査の御礼とお願い】

【Dr. 伊藤のすこやかコラム】

【事務局より：2012年度調査ご協力の御礼とお願い】

皆さま寒くなりましたがいかがお過ごしでしょうか。
東大の銀杏も1年で一番美しい時期を迎えています。

皆さまのお手元には2012年度の調査票が届いているかと存じます。
早速ご返送いただきましたご世帯の皆さま、
お忙しい中のご協力、心より御礼申し上げます。

この調査は父・母・子ども、三者間の
ワーク・ライフ・バランスや健康、生活環境などの関係性を経時的に検討する、
世界でも類を見ない調査として注目されています。
皆さまの貴重なご回答が、新しい知見を生み出しています。
ご協力のほど何卒どうぞよろしくお願い致します。
返送締め切りは **12月5日(水)**です。

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム ノロウイルス】 (伊藤淳先生)

先日ニュースで「ノロウイルスが本格流行の兆し」と伝えていました。
病院の救急外来でも嘔吐・下痢で受診する子が多いような印象を受けます。
この時期のノロウイルスの報告数としては、2006年の大流行に迫る勢いだそうです。

ノロウイルスは保育園や家庭内で感染者の下痢便や嘔吐物から
人の手を介して感染する場合が最も多く、
他にはウイルスをもつ二枚貝など生ものの加熱処理が不十分で感染する場合、
食品加工の過程でウイルスが入り込み食中毒を起こす場合などがあります。
今回はノロウイルスを予防するポイントを3つ紹介します。

<1> 手洗いが大事

もっとも多い感染経路は、手にウイルスがつき、それが口から入ることです。
また調理する人の手にウイルスが付いていれば、
その人が作った食事を食べた全員が感染する場合もあります。
手に着いたウイルスを落とすには手洗いが一番です。
石けんでウイルスを殺すことはできませんが、
手のアブラと一緒にウイルスを流し落とせるので石けんを使うのは効果的です。
食事の前、調理の前などはもちろん、
トイレの後、お子さんのおむつ交換の後などには必ず手洗いをしましょう。

<2> ウイルスは熱に弱い

ノロウイルスなどの胃腸炎ウイルスは熱に弱く、
85℃以上に1分以上の加熱で感染性がなくなります。
しっかり熱を加えて調理すれば大丈夫です。
吐物や下痢便が付着した下着などを洗う場合も、熱湯に漬ければ殺菌できます。

<3> 塩素系漂白剤の使い方（次亜塩素酸ナトリウムによる消毒）

家庭用の塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチなど）を上手に使えば、
調理台や調理器具の他、子どもが嘔吐した後のフローリングやおもちゃの消毒が可能です。

漂白剤を10mlとり、2Lの水で薄めると殺菌効果が十分得られます。
床やおもちゃの消毒、また洗濯物を漂白剤を使って洗濯する場合も、この割合を目安にすれば殺菌できます。

汚物で直接汚された床やトイレの消毒には、
漂白剤10mlを500mlの水で薄めたものを使うと、強い殺菌効果が得られます。
ただし塩素系漂白剤を使うときには十分に換気しながら行い、
お子さんが間違えて漂白剤を飲んだりしないよう、気を付けてください。

伊藤淳（小児科医）

