



健康せきかわ21

いきいきライフ

これからの季節…感染性胃腸炎に要注意!!

空気が乾燥して寒さの増すこの季節は、風邪を始めとする様々な感染症が流行します。今回は、これからの季節に流行しやすい感染性胃腸炎について紹介します。

<感染性胃腸炎とは？>

ウイルスや細菌などが原因となって引き起こされる感染性の胃腸炎で、嘔吐や下痢、腹痛や発熱などの症状が現れます。

特に流行しやすい注意が必要なものは、ノロウイルスとロタウイルスです。

- ・ノロウイルス…秋から冬（11～3月頃）に流行。乳幼児から高齢者まで様々な年齢層で発生する。
- ・ロタウイルス…冬から春（3～5月頃）に流行。主に乳幼児の間で流行する。

<もし発症してしまったら…>

- 脱水により命の危険にさらされることもあるため、こまめに水分補給を行い、早めに医療機関を受診するようにしましょう。
- 市販の下痢止めは、自己判断で使用することのないようにしましょう。

<家庭内感染を防ぐためのポイント>

★嘔吐物の処理方法

ノロウイルスやロタウイルスはアルコールでは死滅しないため、次亜塩素酸ナトリウムで消毒を行います。

市販の塩素系漂白剤の中に次亜塩素酸ナトリウムが含まれているので、使用上の注意をよく読んで使用してください。

☆家庭用次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

用意するもの…次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤）、空の500mlペットボトルとキャップ

0.1%消毒液（嘔吐物や便で汚れた箇所の消毒）	0.02%消毒液（よく触れる箇所の消毒）
次亜塩素酸ナトリウムを、500mlのペットボトルに キャップ2杯 入れ、水を加えて500mlにする。	次亜塩素酸ナトリウムを、500mlペットボトルに キャップ1/2杯 入れ、水を加えて500mlにする。

ウイルスのしぶきを吸い込まないようにマスクをつけ、また、嘔吐物に直接触れないよう手袋を二重に装着して処理します。嘔吐物とその周りを広くペーパータオルで覆い、0.1%消毒液で10分間浸した後にゴミ袋に捨て、固く口を縛って一般の可燃ゴミとして処理します。

※次亜塩素酸ナトリウムの他にも**加熱による消毒も有効**です。加熱消毒を行う場合には、**85℃以上の熱湯もしくはスチームアイロンで1分以上加熱**を行ってください。

★手洗い

下痢が治まっても1～2週間程度は便中にウイルスを排出するので、症状の有無に関わらず、排せつ後の手洗いはしっかりと行うようにしてください。薬用石けんを使用し、最低でも30秒は時間をかけて、指の間や爪の先まで忘れずに洗うようにしましょう。

また、感染者とのタオルの共用は避け、ペーパータオルや個人用のハンカチで手を拭くようにしてください。

関川村包括支援センター通信 ④6

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

『第6期介護保険事業計画に向けて』

介護保険事業計画は3年に1回策定しています。現在、第5期（平成24年～26年）の計画に沿って運用しています。この計画は、3

の「生活圏域ニーズ調査」を実施いたします。

〈対象者〉

65歳以上の方で、要介護3～5以外の方

〈調査方法〉

調査票に記入していただく方法です。

一人暮らし世帯の増減等をふまえ、介護サービスの量を見込んだり介護保険料を算定したりするものです。

◆要支援～要介護2までの方は担当のケアマネジャー

また、要介護状態にならないための介護予防事業や高齢者の権利擁護についても盛り込まれています。

◆それ以外の方は、地区の健康推進員が調査票を配布回収します。

計画とはいえ、机上の数値だけで計画を作るわけはありません。村で生活している高齢者がどんな生活状況でどんな暮らしを望んでいるのか、困っていることとは何かなど、高齢者一人ひとりの声を吸い上げて健康、医療、福祉、介護などを包括的に計画に盛り込みます。そのため、今年度は第6期（平成27年～29年）

〈調査時期〉

1月

この調査は、介護保険料を決める第6期計画にも関係のある大事な調査です。

皆さんの要望を十分吟味し、計画に反映していきたいと思えます。

ご協力をお願いします。



健康講座

107

ぜんめいのお話

新潟県立坂町病院 内科 影 向 晃

「ぜんめい」という言葉を聞いたことはありませんか？

音が悪くて息切れがするとき、のどの奥の方から「ゼイゼイ」「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」といった呼吸の音が、自分や周りの人の耳に聞こえることがあります。その音を医学用語で「喘鳴（ぜんめい）」といいます。喘鳴はどなたにも経験があるのではないのでしょうか？

喘鳴を起こす病気として喘息（ぜんそく）が有名ですが、喘鳴があるときには必ず喘息発作であるというわけではありません。（ややこしいですね）

気管支肺炎や心不全などでも同じようなゼイゼイという音がします。注意が必要です。気管支のむくみや痰が邪魔することによって呼吸の通る道が狭くなれば、結果的に喘鳴が発生するので、そ

の音だけではどの病気か、なかなか区別ができないのです。乳幼児の喘鳴では気管支炎の可能性が高く、高齢者で足や顔のむくみを伴えば心不全である可能性が高くなります。ただし、これらの病気はそれぞれ併発することもあり、その判断は簡単ではありません。

このように喘鳴はいろいろな病気の症状として現れますが、共通する点として、喘鳴がある時には仰向けに寝るとかえって息苦しくなり、座って安静にした方が楽になることが多いという傾向がありますので、参考にされるとよいかもしれません。

もう1つの共通点は、喘鳴を起こす病気は、いずれも重症になると危険だということです。肺炎や心不全は高齢者の死因の多くを占めますし、また不幸にも喘息発作で亡く



なってしまう方も国内で年間約2000人もいます。風邪などの予防はもちろん大切ですが、息苦しくてゼイゼイしている場合には、基本的に早めに受診されることをおすすめします。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎62-3111

