

ノロウイルス胃腸炎について

冬は、ノロウイルス胃腸炎が流行します。まず、海の二枚貝（カキ、ハマグリなど）の中にノロウイルスが蓄積します。この二枚貝を生で食べると、ノロウイルス胃腸炎に感染する可能性があります。巻貝や一枚貝では、ノロウイルスの感染は起きません。

ノロウイルスは、わずか10個から100個が口から入っただけで感染します。ノロウイルス胃腸炎でおう吐した吐物1グラムの中には、100万個のノロウイルスが含まれており、下痢便1グラムの中には1億個から数億個のノロウイルスが含まれています。

ノロウイルスは、アルコールでも消毒薬でも、洗剤でも死にません。ノロウイルスを殺すには、摂氏85度以上で1分間の加熱が必要です。普通について消毒するとき、塩素系漂白剤を200ppm（0.02%）に薄めた液で良いのですが、おう吐物や下痢

便に直接かけるときは、200ppmの液をかけても薄まって効果がなくなるので、1,000ppm（0.1%）の液が必要です。（2リットルのペットボトルにキャップ2杯分の塩素系漂白剤を入れ、水2リットルで薄めるとだいたい300ppmに、500ミリリットルのペットボトルにキャップ2杯の塩素系漂白剤を入れ、水500ミリリットルで薄めるとだいたい1,200ppmになります。）

このおう吐物や下痢便の処理が不十分だと、ノロウイルスの感染が広がってしまいます。また、処理中は換気をして、使い捨ての手袋をつけ、処理後は水で十分に手洗いをしてください。

さらに、このおう吐物や下痢便を放置して乾燥すると、そこからノロウイルスが空気中にたどり、他人に感染してしまいますので、そうなる前に処理する必要があります。ノロウイルスが流行した施

設を調査したところ、トイレの便座から1平方センチメートルあたり15,000個、手すりから5,900個、ドアノブから270個のノロウイルスが検出されました。このような場所は、200ppmに薄めた塩素系漂白剤液でふいてください。ノロウイルスで汚染されたシーツや寝巻き・肌着なども、洗浄後、200ppmに薄めた塩素系漂白剤液につけると消毒できます。さらにアイロンをかける有効です。

ノロウイルスに一度感染しても、免疫は一過性にしかできません。このため、同じ人が何回もノロウイルス胃腸炎に感染することがあります。

冬場に生ガキを食べるには注意が必要です。カキフライにするなど十分に加熱すれば、安全に食べることができるといいます。（詳しくは「ノロウイルス現場対策」丸山務著 幸書房を参照ください。）



新和病院院長
濱崎 豊 医師

パソコンに変なメッセージが…。安易にクリックをしないで！



難しいコンピューター用語で警告されると、びっくりして思わずクリックをしたくなりますが、次のことに注意して慎重に対応するようにしましょう。

- 信頼できる表示かどうか分からない場合は、クリックをしない。
- 独立行政法人情報処理推進機構（IPA）のホームページで情報収集をする。
[ホームページアドレス]
<http://www.ipa.go.jp/security/anshin/>
- パソコンに不具合があれば、パソコンの購入店やインターネット接続業者へ相談。

パソコンでインターネットをしているとき、画面に「システムエラーを発見、エラーを修復するソフトを購入」「レジストリー肥大、解消ソフトを購入」などの



メッセージが表示されることがあります。これらのメッセージは広告であることが多く、お使いのパソコンにとって必要なソフトとは限りません。また、日本語で表示されていても外国の事業者である場合があり、購入後の解約処理が困難になることがあります。

【問い合わせ先】天草市消費生活センター ☎ 26677

実践

暮らしのECOセトラ

生ごみダイエットをしよう！

家庭から出る燃やせるごみの約40%を、生ごみが占めています。毎日のちょっとしたくふうで生ごみを減量しましょう！

生ごみにしない

- 買いすぎない
買い物に行く前に、冷蔵庫の中を確認。



- 作りすぎない
食べ残さないように量を考えて献立を決める。



- 食材を使い切る
冷蔵庫の中にあるものだけで料理をする日をつくる。



ぬらさない・水切りをする

生ごみの70～80%は水分です。

- 野菜の使えない部分は洗う前に切り落とす。



- 三角コーナーとは別に、紙箱やごみ箱を利用する。



- 水切りネットを利用する。



乾燥・たい肥化する

- お茶がらやコーヒーかすなどは、ひと晩おいて乾燥させる。



- 果物の皮などは日干しして乾かす。



- 生ごみ処理容器を活用して、たい肥化する。



市健康運動指導士による

めざせ！健康ボディ

ゆっくりとしたペースのジョギング

ウォーキングよりも消費カロリーが大きく、運動が苦手な人でも取り組みやすい、ゆっくりとしたペースのジョギングを紹介します。

ここがポイント

着地は足の指の付け根でするようにしましょう。足にかかる衝撃が少なく、効率的に走ることができます。



口は開けて呼吸は自然のままに

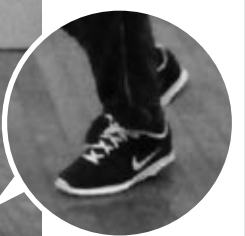
アゴは上げて目線は遠方に

歩く速さでジョギングをする感覚（15秒で45歩）



写真＝鶴田千恵・市健康運動指導士

歩幅が大きくなると不安定になります。歩幅は小さくしましょう。



【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎ 243737

【問い合わせ先】本庁・環境施設課 ☎ 231111