

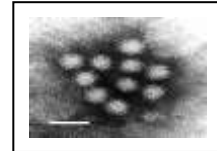
まちのくすりやさん 第19号

今回のおはなし

防ごう！ノロウイルス感染

ザ・タバコ

Q&A



防ごう！ノロウイルス感染

ノロウイルスは、冬季から春先を中心に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。

1. 主な症状

感染してから、平均1日～2日で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状があらわれ、ほとんどの場合、1～2日で症状が治まります。

2. 家でできる感染拡大防止のための対策

外から帰った時、トイレの後、調理の前、食事の前には、必ず石鹸で手を洗いましょう。

3. 汚物(おう吐物、ふん便)の処理

①処理する人は、手袋、マスク、エプロンを着用します。

②汚物(おう吐物、ふん便)は、布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、汚れた面を折り込みながら静かにぬぐい取ります。

③使用した布やペーパータオル等は、すぐにビニール袋に入れ、処分します。

④おう吐物・ふん便は、塩素系消毒液(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)で処理、汚染が付着した床、ドアノブ、便座、玩具等は、塩素系消毒液(0.02%次亜塩素酸ナトリウム)を染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すようにふきます。

⑤塩素系消毒液は、鉄等の金属を腐食させるのでふき取って10分程たったら水ぶきします。

【注意】部屋の窓を大きく開けるなど換気し、換気設備がある場合には必ず運転して下さい。

汚物が衣類についてしまったら、85℃で1分間以上、熱湯消毒するか、塩素系消毒液(0.02%次亜塩素酸ナトリウム)に30分～60分間浸して下さい。

【消毒液の作り方】 ペットボトルの空き容器を使うと簡単に作れます。(塩素剤の濃度 5～6%)

次亜塩素酸ナトリウム(ハイターの場合) ※ペットボトル1杯になるまで水を入れて下さい。

★0.02%の消毒薬 ペットボトルのキャップ約半分(2ml)に全量500ml

★0.1%の消毒薬 ペットボトルのキャップ2杯(10ml)に全量500ml

※希釈した塩素剤は時間が経つにつれて効果が減っていきますので、作り置きはせず、使用する都度調整して下さい。

4. その他

ウイルスに感染すると、1週間程度(長ければ2～3週間)は便中にウイルスが排出されますので、手洗いを励行することが大切です。

下痢やおう吐で脱水症状が起こることがあるので、水分の補給に気をつけて下さい。

ザ・タバコ

禁煙の効果！！ 禁煙すると、いい事がたくさんあります。

- ① 48時間⇒におい、味が復活
- ② 72時間⇒肺活量が増加
- ③ 5年で肺がんの確率半減

★タバコとコスト（1日2箱 600円で計算すると）

喫煙年数	貯金していたら
1年	22万円
5年	110万円
10年	220万円
20年	440万円
30年	660万円



薬クイズ

No.1 すべて○か×で教えてください。

- 1 お薬を食間にのむように指示されたので、食事に混ぜて一緒に食べました。
- 2 食後とは食後30分以内をいいます。場合によっては食直後に飲んでもかまいません。
- 3 1日3回食後に飲むように指示されましたが、自分は朝食を食べないので1日2回飲むことにしています。
- 4 カプセルが飲みにくいときは、カプセルをはずして中を出してもよいのです。
- 5 お薬は、できるだけ少ない水で飲む方が、薬が濃くなって効きめが強くなります。



一言メッセージ あけましておめでとうございます。
今年も「まちのくすりやさん」をぜひご愛読下さい。

上の「薬クイズ」の回答 1-×、2-○、3-×、4-×、5-×

ご意見、ご質問、ご感想など、お気軽にお寄せ下さい。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yakuura@violin.ocn.ne.jp