

# 冬の感染症特集！

1面：インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチンについて  
2面：ノロウイルスについて、健(検)診の受診は1月末まで

保健センターだより

令和3年度Vol. 10

(令和3年12月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

毎年秋から冬にかけてインフルエンザやノロウイルスなどの流行シーズンとなります。

昨年度は全国的にインフルエンザ等の流行は見られませんでした。しかし、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症は感染力が非常に強く、流行すると短期間で多くの人へ感染が広がってしまいます。それぞれの特徴や感染経路について確認し、予防対策をしていきましょう。

## かからない！うつさない！

### <インフルエンザ>

#### ○症状

高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感・のどの痛み・咳・痰・鼻水など



#### ○流行時期

インフルエンザウイルスは大きくわけて、A型・B型・C型があります。流行がみられるのはA型とB型です。毎年少しずつ変異を繰り返しながら、世界中で流行します(季節性インフルエンザ)。日本では例年12月から3月に流行します。

#### ○感染経路

感染した人が咳やくしゃみをした時に、飛び散った飛沫を吸い込むことで感染します。(飛沫感染)

#### ○予防

流行前のワクチン接種が有効です。発症を抑える・重症化を予防する効果があります。抗体がつくまでに2週間程度かかります。今冬のインフルエンザワクチンは、昨年より供給が遅れており、11月から12月中旬にかけて継続的にワクチンは供給される見込みで、2年前と同程度の供給量となる見込みです。予防効果が期待できるのは接種後、5か月程度までです。毎年の接種をお勧めします。



参考：厚生労働省 インフルエンザ Q&A

### <新型コロナウイルスワクチンについて>

新型コロナウイルスワクチンの3回目接種については、2回目接種後からおおむね8か月以上経過した方から接種の予定です。詳細が決まりましたら、順次、ホームページ・広報等でお伝えさせていただきます。

なお、インフルエンザワクチンとは前後2週間あけての接種となります。



上記 QR コード または  
「我孫子市 コロナワクチン」で検索

# ノロウイルス

## ○症状

吐き気・おう吐・下痢・腹痛・風邪のような症状の場合もある  
※潜伏期間 24～48 時間



## ○流行時期

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は 1 年を通して発生していますが、特に **11 月から 2 月にかけて流行**します。

## ○感染経路

**一次感染**：ノロウイルスに汚染されている食品を生または十分に加熱せず食べることで感染。

**二次感染**：感染者の便・吐物がついた手指等を介して感染。



## ○予防

①ノロウイルスには**加熱処理が有効**！

食品(カキなどの 2 枚貝)は、中心部までしっかり加熱しましょう。調理器具も煮沸消毒が有効です。

②**手洗いが有効です**！ 調理前、食事前、トイレ後には必ず手洗いをしましょう。

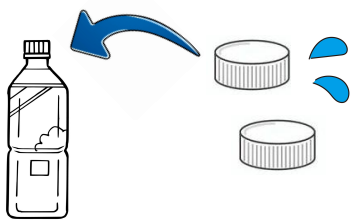
③感染者の便や吐物を処理する際は、**ガウン・ビニール手袋・マスク**をつけ感染予防！

汚物はペーパータオル等でふき取り、**次亜塩素酸ナトリウム消毒液**で浸すように拭きましょう。

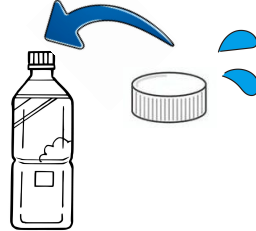
次亜塩素酸ナトリウム消毒液の詳しい作り方はこちら →



左記QRコードまたは  
「我孫子市 ノロウイルス」  
で検索



●**嘔吐物が付着した床等の処理**  
→**500ml の水** + ペットボトルキャップ **2 杯分 (10ml)** の漂白剤で、濃度 **0.1%**



●**ドアノブ・手すり等の消毒**  
→**500ml の水** + ペットボトルキャップ **1 杯分 (5ml)** の漂白剤で、濃度 **0.05%**

### 【用意するもの】

- ・市販の漂白剤（ハイターやブリーチ）（濃度 5%）
- ・500ml の水の入ったペットボトル

参考：厚生労働省 ノロウイルスに関する Q&A

## 健（検）診のお知らせ

令和 3 年度の健（検）診の受診は**令和 4 年 1 月末**までです。

期日が近づきますと、予約が取りにくくなりますので、早めにお受けください。

※**集団健（検）診の申込は終了**しました。



上記 QR コード または  
「我孫子市 健診」で検索