



ノロウイルス注意報

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は冬季(12月~3月)を中心に流行します。感染すると吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱等の症状を呈します。

強い感染力に注意報

わずか数十~数百個のウイルスが体に入っただけでも感染します。人の腸内で増え、便やおう吐物とともに大量に体外に排出されるため、しばしば集団感染を引き起こします。冬から春にかけての下痢やおう吐はノロウイルスが原因である可能性が高いため、家族にうつさないよう注意が必要です。



ここで
一句!

ノロくない このウイルスの 感染力

感染経路に注意報

食事で感染

- ウイルスが付着した食品を食べた
- ノロウイルスを取り込みやすいカキ等の二枚貝を加熱不足で食べた

塵埃感染

- ウイルスに汚染された床から舞い上がったチリやホコリを吸い込んだ

接触感染

- ドアノブやスイッチ等に付着したウイルスが手指を介して口から入った
- 汚物処理や排便後の手洗いが不適切なため、ウイルスが手指を介して口から入った

飛沫感染

- 便やおう吐物の飛沫が口から入った



ここで
一句!

どこだろう? 知れば安心 感染経路

抵抗力の弱い人に注意報

通常、症状が1~2日続いた後に治癒し、後遺症はありません。しかし、子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い人では、下痢による脱水症状をきたしたり、おう吐物を誤って気道に詰まらせて死亡した例がありますので、特に注意が必要です。



ここで
一句!

嘔吐・下痢 注意すべきは 脱水症状

手を洗うときは?

- 石けんを使用した手洗いを徹底する
手を介してウイルスに感染したりしないよう、次のタイミングで手洗い!
- ☑ 帰宅時 ☑ 調理や食事の前
- ☑ トイレ使用後
- ☑ おう吐物やふん便の処理後
- ✗ 下痢等の症状がないから手洗いをしない
感染していても症状がでない場合があります。そのため、日頃から石けんを使った手洗いを徹底しましょう。

カキ等の二枚貝を食べるときは?

- 85~90°Cで90秒以上加熱する
冬はカキがおいしい季節ですが、カキ小屋等で焼きガキを食べるときは中心部までしっかり加熱して食べましょう。
- ✗ 新鮮なカキだから生食OK
「加熱調理用」は、生で食べないでください。「生食用」と表示されていても、十分に加熱して食べることをおすすめします。

正しい!?
あなたの
ノロ対策



ここで
一句!

生食でカキを喰いたし
ノロ怖し

ノロウイルスをやっつけるときは?

- 熱湯(85~90°C)で90秒以上の加熱消毒や次亜塩素酸ナトリウム※で消毒
- ✗ 消毒用アルコールで消毒
ノロウイルスには効果が弱いので、十分な消毒にはなりません。ただし、新型コロナウイルスには効果的です。



ここで
一句!

消毒の強い味方だ
熱と次亜

汚物を処理するときは?

- 使い捨てのマスクやエプロン、ビニール手袋を着用して処理
ノロウイルスの汚物処理については、以下のサイトで詳しく紹介をしています。
- ✗ 普段着のまま処理
衣服や手に汚物が付着すると、そこから感染する恐れがあります。

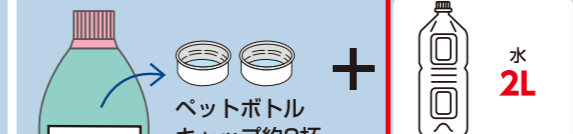
ふくおかチャンネル ノロ

検索



※消毒液の作り方 (家庭用塩素系漂白剤(6%)の場合)

調理器具を
消毒するとき
濃度 0.02%



おう吐物等を
処理するとき
濃度 0.1%



point

- 消毒対象に合った濃度の消毒液を作りましょう。
- 漂白剤により濃度が異なるため、表示をよく確認して作りましょう。
- 時間の経過とともに効果がなくなるため、作り置きはしないようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の消毒にも使用できます!

主成分
=次亜塩素酸ナトリウム

HIV検査のお知らせ

- ・ **無料・匿名**
- ・ **会場**：各区保健福祉センター（保健所）
- ・ **詳細**は福岡市HPをご確認ください。

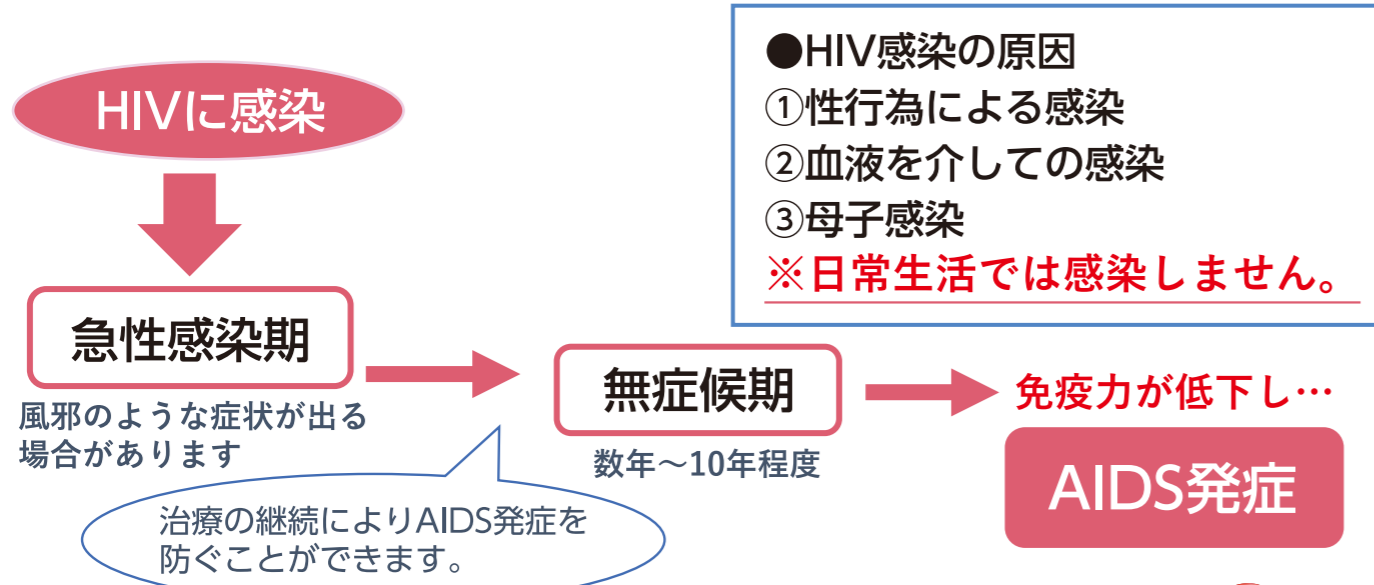


福岡市HIV検査

検索



HIV/AIDS(エイズ)とは



今年はレッドリボン30周年

30年前のアメリカではエイズが社会的な問題となりつつありました。1991年にニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するため、レッドリボンをシンボルとする運動を始めました。レッドリボンには、『あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しない』というメッセージが込められています。

歯に深刻なダメージを与える！ TCH(歯列接触癖)に要注意!!



現代に増えているTCH（歯列接触癖）

TCH（歯列接触癖：Tooth contacting habit）とは、無意識のうちに上下の歯をつけている癖のことです。通常、何もしていない時には上下の歯は接触していませんが、緊張、集中することが起きると、噛み締めや歯ぎしりといった状態を引き起こします。近年、パソコンやスマホなどうつむいた状態での集中した操作が自然に歯を接触させることや、ストレスなど軽度な緊張が持続することでも歯を接触する機会が多くなることから増加しています。

噛み締めや歯ぎしりが全身に与える影響

全身	歯周組織	顎関節	歯	その他
顔面痛・頭痛 肩こり 腰痛	歯周病 歯肉の退縮	顎関節痛 開口障害	歯がしみる 歯のヒビ・破折 噛むと痛い	舌痛症 舌圧痕 倦怠感

TCHセルフチェック！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 舌の周りがボコボコと波打っている | <input type="checkbox"/> 上顎・下顎にボコボコとしたできものがある |
| <input type="checkbox"/> 歯にひび割れがある | <input type="checkbox"/> 歯周病ではないのに歯ぐきが下がった |
| <input type="checkbox"/> 歯が欠けている | <input type="checkbox"/> 頬の内側に白い筋がある |
| <input type="checkbox"/> 顎がだるい | |

これらの症状がある時は、TCHの可能性が高いです。

TCHの対処法

日常生活の中で、無意識に噛み締める、頬杖をつく、肩と頬で電話の受話器を挟むなど、顎に負担をかけるきっかけは多くあります。そのため、癖を意識して気がついたときに、肩や頬の力を緩めて、歯を噛み合わせないようにしましょう。無意識で行っているため、定期的にチェックできる環境を作ることが大切です。デスクや自宅の目立つところにメモで「歯を離す」や「力を抜く」などと表記すると効果的です。

見て意識しよう！



歯を離す！



大切なのは歯科健康でのお口のチェック！

- ・福岡市では**歯科節目健診**（対象：35歳、40歳、50歳、60歳、70歳の福岡市民）を実施歯科医療機関で行っています。【<http://www.fda8020.or.jp>】
- ・健康づくりサポートセンター（中央区舞鶴2丁目あいれふ内）では、18歳以上の福岡市民を対象に**歯周病予防教室**（歯周病検診）を行っています。【お問い合わせ：092-751-2806】



歯科節目健診



歯周病予防教室