



★ノロウイルスについてのお話★

毎年、冬になると流行するのが、ウイルス性の感染性胃腸炎になります。

原因となるウイルスの中にはノロウイルスや、ロタウイルス、アデノウイルスなどがありますが、今回はノロウイルスについてお話したいと思います。

<ノロウイルスの感染経路>

ノロウイルスによる感染経路は主に経口感染となっていますが、以下の3つに分類することができます。

1、食中毒

ウイルスに汚染された食材（カキなどの二枚貝）を生、または十分に加熱しないで摂取した時や、ノロウイルス感染者が汚染された手指で調理や配膳をし、その汚染食品を摂取した時に感染する。

2、接触感染

感染者が汚染された手指等でドアノブなどの環境を汚染し、それに接触した手指等から感染する。

3、飛沫感染

感染者の下痢便や嘔吐物の飛沫や、それらの処理が不十分な時に空気中の塵埃となり吸い込んだ時に感染する。

<ノロウイルスの症状>

24～48時間の潜伏期間を経て、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状が出現します。

この症状は2～3日で快方へ向かいますが、症状が治まった後も2週間程度は排菌をし続けているため、人に感染させないように注意が必要となります。



<ノロウイルスの予防>

1、手洗い・うがい

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。

帰宅時や、トイレの後、特に食べることに直結する調理前、配膳前、食事前には、流水と石鹸でこまめに丁寧に手洗いをしましょう。

また、口腔粘膜に付着したウイルスの除去には、うがいが有効です。

2、食品はしっかり加熱を

二枚貝を食べる際には、中までしっかり加熱しましょう。また、食材を調理したまな板や包丁などの調理器具はすぐに熱湯消毒しましょう。



<正しい汚物の処理方法>

感染者の下痢便や、吐物を間違った方法で処理すると二次感染のリスクが高まります。

汚物は想像以上に広範囲にウイルスが飛散している可能性が高く、また、ノロウイルスの除菌には次亜塩素酸ナトリウムが必要となります。正しい方法で処理をすることが二次感染予防になりますので、もし、学内で嘔吐などをしてしまった場合は自分で片付けず教学課までお知らせください。



★アルコールについてのお話★

12月に医務室イベントとしてアルコールパッチテストを実施いたしました。テストを受けた方の中には、アルコールに弱い体質なのに友人から飲酒を勧められて困るので、客観的データを見せ、飲酒を断る口実にしたいなどの切実な理由もありました。

テストを受けた方もそうでない方も、今一度アルコールについて考えてみましょう。

まず、アルコールの適正量についてです。年齢や性別、体質、またその日の体調などによって同一人物であっても変化するものではありますが、厚生労働省によると1日平均純アルコールで約20g程度と言う事です。

具体的には下記のようになります。

1日のアルコール適正摂取量

ビール(アルコール度数5度)		中びん1本(500ml)	
日本酒(アルコール度数15度)		1合(180ml)	
焼酎(アルコール度数25度)		0.6合(約110ml)	
ウイスキー(アルコール度数43度)		ダブル1杯(60ml)	
ワイン(アルコール度数14度)		1/4本(約180ml)	
缶チューハイ(アルコール度数5度)		1.5缶(約520ml)	サッポロビール株式会社サイトより引用

いかがですか？少ないな～と思った方は要注意です☹️また、いくら適正量と言っても毎日飲酒するのは良くありません。週に2日は休肝日を作りましょう。1週間に1回だからと、まとめてここぞとばかりに飲むのも、もちろん良くありませんから注意してくださいね。

酒は百薬の長、されど万病のもと？！

この言葉を聞いたことがありますか？何故か最初の部分だけが広まっているような気がするのはお酒好きな人が都合の良い部分だけを切り取ったからかもしれません。

お酒は適量とペースを守れば確かに血行を良くし、脳をリラックス状態にしてストレスを緩和してくれるなど良い面もあります。しかし、飲み方を誤ってしまうと、急性アルコール中毒、生活習慣病、がんリスクの上昇など怖い事もたくさんあることを忘れずに適正飲酒を心がけましょう。

お酒に弱いのは進化の証？

日本人は遺伝子的にお酒に弱い・飲めない人が5割近くいると言われていますが、最近それが進化の過程であったという興味深い論文が発表されました。なぜその進化が有利だったのかはまだ研究段階ですが面白いですね。

お酒の席でのハラスメントには要注意！！

様々なハラスメントがありますが、最近ではお酒の席でのハラスメント、いわゆるアルハラ（アルコールハラスメント）が問題視されるようになってきています。

アルコールハラスメントの定義は、

- | | | |
|----------|-----------------|------------|
| ●飲酒の強要 | ●飲めない人への配慮を欠くこと | ●意図的な酔いつぶし |
| ●一気飲みの強要 | ●酔ったうえでの迷惑行為 | |

となっています。冒頭でお話した学生さんは、まさにアルハラを受けていたと言えるでしょう。

酔ったうえでの迷惑行為とは、嫌がっているのに連絡先をしつこく聞く、身体を触るなどのセクハラや、自分の立場が上であることを利用して暴言を吐くなどのパワハラも含まれます。

これらの行為は、酔っていたから・・・の一言で済むものではありません。アルコールによる加害者にも被害者にもならないよう節度を守る事は大人のたしなみと言えますね☺️