

# にいかっぴ健康通信 第8号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしですか？

新型コロナウイルス感染症の第5波が落ち着き、緊急事態宣言が解除され、遠方に外出される方も増えているかと思えます。また、これから気温の低下や積雪の季節を迎え屋内活動が増える時期にもなります。感染拡大を回避するために、基本的な感染防止行動を実践していきましょう。

今回の健康通信では、「ノロウイルスの予防」「メディアとの付き合い方」をテーマにお話していきます。

## みんなで予防しよう、ノロウイルス



記事担当：  
管理栄養士 小森 ことり

◇手洗い～どんな感染症も予防の基本は手洗いの徹底です！

帰宅後や調理前、食事前、トイレ後等は時間をかけて手指の隅々まで洗いましょう。

### 正しい手の洗い方

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪ははずしておきましょう

① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

② 手の甲をのぼすようにこすります。

③ 指先・爪の間を念入りにこすります。

④ 指の間を洗います。

⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

手洗いはノロウイルスに限らず、インフルエンザなどの感染症予防の基本です。  
30秒以上かけて、ていねいに洗いましょう。

◇食品の加熱

食品についたノロウイルスを撃退するためには加熱が最も有効です。食品の中心部まで確実に加熱しましょう。

◇キッチン周りの消毒

調理器具は洗剤を使って十分に洗い、0.02%次亜塩素酸ナトリウム液で浸すように拭くか、熱湯消毒します。0.02%次亜塩素酸ナトリウム液の作り方：

2Lのペットボトルにキャップ2杯分（10ml）の塩素系漂白剤（例：キッチンハイター）を入れ満杯まで水を加える

### かかってしまった時の対応

おう吐や下痢がある時は経口補水液でこまめに水分補給をします。食事は様子を見ておかゆやバナナ等、消化のよいものをとるようにしましょう。

### おう吐物・ふん便の処理

感染者のおう吐物やふん便にはノロウイルスが含まれています。おう吐物等はウイルスを飛ばさないように静かにふき取り、袋に入れて0.1%次亜塩素酸ナトリウム液で消毒・密封し、二次感染を防ぎます。

作り方0.1%次亜塩素酸ナトリウム液の作り方：

500mlのペットボトルにキャップ2杯分（10ml）の塩素系漂白剤（例：キッチンハイター）を入れ満杯まで水を加える

ノロウイルスに特效薬やワクチンはありません。正しい知識を身につけ、予防に努めましょう。

# ~~見直してみましょう、メディアとの付き合い方~~



現代はスマートフォンやタブレット端末の使用が当たり前の時代になり、子ども達も幼少期からメディアに触れる機会がたくさんあります。また、コロナ禍において、不要不急の外出の制限を求められ、家の中で過ごすことが増えたこともあり、ゲームやスマホを利用する機会が増えているのではないのでしょうか。ICT(情報通信技術)の普及は生活全般の利便性を高める一方、特に子ども達にとっては健やかな成長発達や社会性の形成において弊害が起きており、子どものゲーム・ネット依存も深刻な問題となっています。

2019年5月、世界保健機関(WHO)はゲーム依存症を「ゲーム障害」として正式に病気として認めました。ゲーム障害とは、ゲームをする時間をコントロールできない、他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先するといった症状が1年以上継続することをいいます。

「ネット依存」と疑われる方の人数

**成人：約421万人**

**中高生：約93万人**

(厚生労働省・研究班 2017年調査より)

ゲーム障害の患者数ははっきりとわかっていませんが、ネット依存の約90パーセントがゲーム障害であると分かっています。ゲーム障害の患者の脳では、覚醒剤などの薬物依存と同等の変化がおきていることが分かってきました。依存対象を止めることが困難になり、日常的な楽しみに興味が持たなくなり、「欠席・欠勤」「ひきこもり」「昼夜逆転」などの深刻な問題が起こっていても理性的に自分の行動を制御できなくなってしまう。

ゲーム障害やスマホ依存症には残念ながら治癒はなく、回復があるのみと言われています。治療が困難だからこそ、予防が大切となります。特に子ども期は心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人と物にかかわることが欠かせません。

今一度、自分自身やお子様を含めご家族のメディアの付き合い方を考えてみましょう。

## ~日本小児科医会からの5つの提言~

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



スマホ・ゲーム等の問題で悩まれていませんか？  
ご家族だけで解決が困難な場合等は是非ご相談ください。

記事担当：保健師 村上