

ノロウイルスを防ごう！

ノロウイルスは、感染性胃腸炎や食中毒の原因になるウイルスです。感染力が強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。感染後24～48時間で吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。

特に乳幼児や高齢者は症状が重くなることがあり、特効薬やワクチンがないので予防が肝心です。



基本は石けんで手洗い

- ・日常生活でこまめに手を洗う
- ・指先や爪の間などは特に丁寧に洗う
- ・手首から5センチ上までもみ洗い

どうして感染するの？

ウイルスに汚染された食べ物→ヒト

ウイルスに感染した人が手をきちんと洗わないで調理した食品や、ウイルスに汚染された生の二枚貝(カキ、アサリ、シジミなど)で感染します

ウイルスに汚染された食べ物→調理器具→食べ物→ヒト

汚染された食品で、特に加熱が不十分なものを食べた場合に感染します(サラダ、和え物、サンドイッチなど)。食品を85℃で1分間加熱するとウイルスが死滅します。汚染を広げないため、まな板など調理器具も消毒しましょう

感染した人の便やおう吐物→ヒト

感染者の便やおう吐物を触って手指にウイルスが付き、口に入り感染します

家族が感染したら？

- ・感染を防ぐためタオルの共用は避ける
- ・汚物がついた衣類の消毒は85℃で1分以上。白いものは0.1%濃度の塩素系消毒液(下段参照)に30～60分浸す
- ・おう吐物などを処理するときはゴム手袋やマスクなどをして、0.1%濃度の塩素系消毒液を付けたペーパータオルなどで、汚物から半径2メートルの床を拭く。汚物などは、消毒液を入れたビニール袋に入れて密封する
- ・便からノロウイルスが排出されるため、トイレや洗面所も塩素系消毒液で消毒する



① こまめな水分補給が大事！

ウイルスに感染したときは、脱水症状にならないようにこまめな水分補給が必要です。効率的に水分が吸収される経口補水液がお勧めです。

■経口補水液の作り方

砂糖40g(大さじ4と2分の1杯)と食塩3g(小さじ2分の1杯)を湯冷まし1リットルによく溶かして、飲みやすい温度にします。レモンなどの果汁を入れると飲みやすくなります。

*経口補水液は市販もされています。詳しくは医師に確認してください。



② 塩素系消毒液の作り方

・市販の台所用塩素系漂白剤で作ります(左は塩素系漂白剤の次亜鉛素酸ナトリウムが約5%濃度の場合)。

▼おう吐物や便が直接ついた床や衣類など：原液10ミリリットルと水500ミリリットルを混ぜて希釈50倍にしたもの(0.1%濃度)

▼トイレのドアノブ、便座など：原液10ミリリットルと水2.5リットルを混ぜて希釈250倍にしたもの(0.02%濃度)

*ペットボトルを使うと簡単です。キャップ1杯が5ミリリットルに相当します。

問い合わせ

食品からの感染について…

衛生検査課 ☎(8833)1181

食品以外からの感染について…

健康管理課 ☎(8833)1180

無料 B型・C型肝炎ウイルス検査を実施

肝炎ウイルスに感染した場合、進行すると肝硬変や肝がんになる可能性があります。肝臓は病気になることも症状が出にくいもの。この機会にぜひ無料のB型・C型肝炎ウイルス検査を受けましょう。

これまで職場の健診や人間ドックなどで肝炎ウイルス検査を受けたことがないかたが対象です。検査は予約制です。いずれの会場もお申し込みは健康管理課へどうぞ。

☎(8833)1180

市保健所での検査を希望する場合

毎月第2水曜日の午後2時～3時に血液検査(約15分)を行います。予約は検査前日の午後5時まで。結果は約2週間後に郵送します。

医療機関での検査を希望する場合

ご自宅へ受診券をお送りします。受診日時は受託医療機関(22か所)により異なります。結果は再度受診してご確認ください。



乳がん検診のお知らせ

来年3月31日時点で40歳以上の偶数歳の女性を対象に、乳がん検診のマンモグラフィ撮影を行っています(定員あり)。11月の日程は次のとおり。事前に保健予防課へお申し込みください。 ☎(8833)1176

西部市民サービスセンター▼11月1日(木)・28日(水)にぎわい交流館(中通)▼11月13日(火)・30日(金) 北部市民サービスセンター▼11月14日(水)・27日(火) 秋田テルサ(御所野)▼11月15日(木) 中央健診センター(川尻町字大川反)▼月・金曜日 中通健康クリニック(南通みその町)▼火・水・木曜日

* いわれも祝日は除きます。
* 撮影後、視触診検査の受診が必要です。
* 申込状況は左記のホームページで確認できます。
<http://www.city.akita.akita.jp/city/nh/or/24.gnyu-houhou2.htm>

マンモグラフィ撮影と視触診検査を同日に行う場合は次の医療機関へ直接お申し込みください。

会場・電話番号	住所	申し込み受付日時
市立秋田総合病院 ☎(867)7489	川元松丘町	平日の13:30~15:00
はしづめクリニック ☎(883)3388	山王新町	平日(水曜除く)の8:30~18:00、 土曜日の8:30~17:00
あきた駅前内外科クリニック ☎(837)6500	千秋久保田町	月・火・木・金・土曜日の 診療時間内



法律で通報義務があります 障がい者虐待に気付いたら

秋田市障がい者虐待防止センター
☎(866)8835(障がい福祉課内)

障がい者への虐待に気付いたかた、虐待を受けたかたは、上記の虐待防止センターにご連絡ください(匿名可)。また、虐待に関する相談は、次の窓口へどうぞ。

障がい者の虐待に関する相談窓口

- 身体** 障害者生活支援センターほくと
☎(873)7804・ファクス(873)7804
- 知的** 竹生寮
☎(834)2577・ファクス(834)2219
- 精神** 指定相談支援事業所クローバー
☎(846)5328・ファクス(846)5358

胃がんの検診車受診は 11月2日まで!

対象者と検診の種類	胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
20歳(H3.4.2~H4.4.1生)			○	
25歳(S61.4.2~S62.4.1生)			○	
30歳(S56.4.2~S57.4.1生)			○	
35歳(S51.4.2~S52.4.1生)			○	
40歳(S46.4.2~S47.4.1生)	○	○	○	○
45歳(S41.4.2~S42.4.1生)		○		○
50歳(S36.4.2~S37.4.1生)	○	○		○
55歳(S31.4.2~S32.4.1生)		○		○
60歳(S26.4.2~S27.4.1生)		○		○

* 子宮頸がんと乳がんの対象は女性のみです

左表のかたに、がん検診の無料クーポン券をお送りしています。券をなくしたかたや4月21日以降に秋田市に転入したかたにもクーポン券をお送りしますので保健予防課へご連絡ください。 ☎(8833)1176

がん検診の無料クーポン券



今回のドクター
太田 栄先生
(市立秋田総合病院 外科医長)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

体に負担の少ない胃がん手術

～腹腔鏡下胃切除～

腹腔鏡手術とは、おなかに小さな傷(5~12^{ミリ}程度)をつけ、そこから炭酸ガスを送り込んでおなかをふくらませ、挿入したスコープに映し出される画像を見ながら、他の傷から挿入したはさみや超音波メスを操作して臓器の切開や切除を行う手術方法のことです。

傷が小さく美容的で痛みが少ない、腸ぜん動の回復が早い、また術後の腹腔内癒着が少なく社会復帰までの期間が短縮されるというメリットがあり、体に負担の少ない手術とされています。一方、従来の開腹手術に比べて難しく、医師が特殊なトレーニングを要すること、手術時間が長く、手術経費が高価であるなどの欠点も指摘されています。

開腹か腹腔鏡か。手術はよく相談を

胃がんに対する腹腔鏡手術は保険医療としても認可され、全国での胃がん手術に占める割合は約25%で、年々増加しています。しかし、胃がん患者のすべてに腹腔鏡手術が可能なのではなく、条件があり、さらに施設ごとに条件が少しずつ異なります。

早期がんに対する腹腔鏡手術の成績は同等かそれ以上と報告されていますが、進行がんについては、開腹手術か腹腔鏡手術か意見が分かれるところです。腹腔鏡手術は新しい手術の技術であり、難易度の高い手術です。胃がんの手術を受ける際、開腹手術と腹腔鏡手術か迷っているときには、この手術を数多く手がけている医療機関で医師の説明を受けた方が良いでしょう。その際、知りたいことや分からないことは遠慮せずに質問することが大切です。