

訪問看護リハビリステーション パルファム

事業所番号：1360490294

東京都新宿区四谷 4-32-4-4F TEL:03-6457-7666 FAX:03-6457-7650

## ◆ご挨拶

おかげさまで、わたくしども訪問看護リハビリステーションパルファムは2017年10月1日開設から今年3年目となりました。本当にありがとうございます！医療従事者ではないわたくし松江が、在宅での療養の皆様のお役にたきたい！という無鉄砲な想いのみで立ち上げ、看護師そして理学療法士の仲間に支えられここまで歩んできました。ますますパルファム一同、安心の医療！あたたかい医療！を目指して、がんばってまいります。今後ともご指導ご鞭撻を賜りますよう何とぞよろしくお願い申し上げます。【代表 松江】

## ノロウイルスってどんなウイルス??

2019年も残り僅かとなりました。

今回は流行のピークを迎えたノロウイルスの予防法についてご紹介を致します。

### どこで増殖するの?

人の腸管内でのみ増殖をします。

主な症状は吐き気、嘔吐、腹痛、発熱などです。免疫力の弱い子供や高齢者は重症化したり、嘔吐物を喉に詰まらせたりすることもあります。症状がおさまった後も、通常1週間～長くて1ヶ月程度ウイルスの排出が続くことがあるため、注意が必要です。

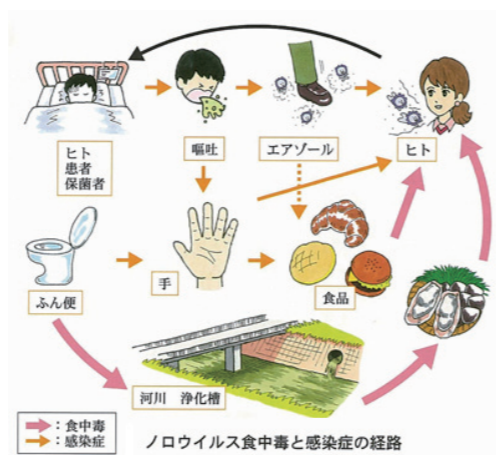


### 感染力は?

感染力も非常に強く、10～100個程度のウイルスが体内に入っただけでも発症してしまいます。感染者の便1gの中にはウイルスが1億個くらいいると言われており、家族や集団生活をしている場合は要注意です。感染をしているのに症状がでない不顕性感染者も多いため、知らず知らずのうちに人に広まっていることもあります。

### どこで感染するの?

- ・ノロウイルスを持っている食品を食べた場合（牡蠣などの二枚貝）
- ・感染者の手指が調理器具や食品を汚染して、その食品を食べた場合
- ・ノロウイルス感染者の嘔吐物や便に触れ、手指から口に入った場合
- ・感染者の手指に付着したウイルスがスマートフォンやドアノブなどの環境を汚染して、それに接触した手指から口へ入った場合
- ・感染者の便や嘔吐物が飛び散り、口に入った場合
- ・嘔吐物処理が不十分なため、それらが乾燥してチリやホコリと一緒に空気中に漂い、口に入った場合



## ノロウイルスの予防方法は?

- ・生牡蠣、二枚貝などの生食は避けましょう。ノロウイルスは中心の温度が85℃以上90秒以上の加熱で失活します。また、生の二枚貝などを扱ったキッチンや調理器具はしっかり洗いましょう。せっかく加熱調理をしても、調理器具が汚れていて二次汚染につながる可能性もあります。
- ・手洗いを十分に行いましょう。外出先から帰宅したときはもちろん、トイレの後、二枚貝などを取り扱った後、食事の前など、手洗いはタイミングが大切です。
- ・トイレ使用後に洋式トイレの場合は蓋をして水を流すことで水跳ねによる汚染を防ぐことができます。
- ・スマートフォンはトイレに持ち込まないようにしましょう。スマートフォンが汚染される危険があります。トイレ使用後に手洗いはしてもスマートフォンは洗えません。
- ・アルコール消毒よりも次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効です。



### 手洗いのポイント

石鹸を使ってしっかり洗いましょう。石鹸自体にはノロウイルスの殺菌効果はありませんが、手指の皮脂汚れを落とすことでウイルスが手からはがれやすくなります。この時期の冷水は冷たくて、つい洗う時間が短くなりがちです。ウイルスを十分に落とすためにも温水で十分に洗いましょう。

## 次亜塩素酸ナトリウムの作り方

次亜塩素酸ナトリウムといわれると馴染みがないもののような気がしますが、家庭用塩素系漂白剤で代用ができます。トイレ掃除、ドアノブ、調理器具などは次亜塩素酸ナトリウム0.02% (200ppm) に薄めたものが良いでしょう。500mlのペットボトルにペットボトルキャップの半分くらい (2ml) の家庭用漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム5%のもの) を入れると簡単に作れます。

まずは感染しないことが大切なので、ノロウイルス対策に活用してみてください!!

## アロマでスキンケア

無添加せっけんを使って簡単にオリジナルせっけんが作れます！今回はフェイシャル用せっけんを作ってみましょう。

バスタイムが楽しみになりますよ。

- 1 せっけん資材をビニール袋に入れて、精製水大さじ1を入れて、よくこねる。
- 2 せっけんがまとまってきたら、精油を入れる。さらによくこねる。
- 3 ビニール袋からせっけんを取り出して、素手でせっけんをこねてまとめる。
- 4好きな形にととのえる。クッキー型などを使ってもよい。
- 5 2週間、冷暗所で乾かしてできあがり!

他に、オイリー肌用、ドライ肌用、ニキビ肌用と肌質にあわせて精油をアレンジできますよ!

### 材料

- ・無香料・無着色せっけん 50g
- ・精製水 大さじ1
- ・精油 10滴

《精油 普通肌用》

- ラベンダー 5滴
- カモマイル・ローマン 2滴
- ゼラニウム 3滴

