

篠山市立丹南中学校保健室 平成28年12月9日発行 (No.8) 文責 野々口ゆかり

インフルエンザがやってきました！

「今年はインフルエンザの流行が早いですよ。」とテレビで言っていましたが、丹南中学校にも、とうとう、インフルエンザが入ってきました。「今年は流行が早いので、予防接種を受ける人は早く受けた方がいいですよ。」とも言っていましたが、もう受けに行きましたか？特に、3年生の人は入試の時に元気でなくちゃ！という気持ちがあるので、今までは受けたことがなかったけど、今年は受けておきます、という人が増えますね。受けるなら、今学期中に受けておきましょう。

もう一つ流行しているのが、ノロウイルスなどの、「感染性胃腸炎」です。下痢や嘔吐、発熱など、かかった人はとても大変なのに、感染力が強いので家族にもうつって、家族中が大変にもなります。

ノロウイルスは、生のカキなど（火を通したつもりでも不十分だった場合も含む）を食べた時にノロウイルスを体の中に取り込んでしまう食中毒から始まり、食中毒の患者さんの嘔吐物や便の中にあるウイルスを処理するときうまく処理できずに広めたり、目に見えないウイルスが付いたところ（トイレのノブなど）を触ったりして、ウイルスを取りこんでしまうことでもかかります。食中毒以外にも広がってしまいます。予防方法は、手は石けんでの手洗い。処理する時は熱処理か塩素消毒。アルコールは効きませんので、気をつけてね！

ちょっと一息まちがいさがし ～まちがいは7つ～



じょきんざい

除菌剤を使えば、手洗いは必要ないと思う？

Yes

NO

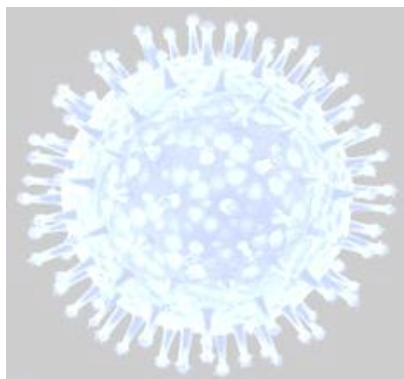
病院の入り口に、アルコール除菌スプレーが置いてあるぐらいだから、これさえ使えば、手洗いしなくていいと思いますか？これからの時期、寒いし、手が冷たいし、手を洗うなんて、嫌だな～という気持ちになりますよね。その気持ちわかります。でも、そのアルコール除菌スプレーってそんなに効くの？

アルコールが菌を殺すメカニズムは、完全に解明されていませんが、菌をおおっている膜をこわしたり、中にある水分を蒸発させたりすることは分かっているそうです。なんと、石けんにも、膜の油分を落としてこわす力があるし、殺せなくても洗い流すことで、菌を減らすことができるんですよ！（すごい、すごい！）

でもね、**実は、アルコールで殺せないウイルスがあるんですよ！だって、ウイルスの中には、膜を持っていないウイルスがあるから・・・。**どんなウイルスか見てみましょう。

アルコールで殺せるウイルス

膜でおおわれているインフルエンザウイルスやHIVウイルスは、アルコールで壊すことができるウイルスです。



殺せないウイルス

膜を持っていないウイルスは、アルコールではこわせません。例えば、ノロウイルスやアデノウイルス、ロタウイルスなど



「今、あなたの手には、何が付いていますか？」

「えっ！？そんなの、分からないよ～」そうです。正解です！だって、ウイルスがついていても見えないんだから。今、あなたの手にインフルエンザウイルスが付いているなら、アルコール除菌は効果的です。でも、あなたの手に、ノロウイルスがついているかもしれませんよ。どうする？それでも、あなたは、アルコール除菌スプレーだけでいいですか？

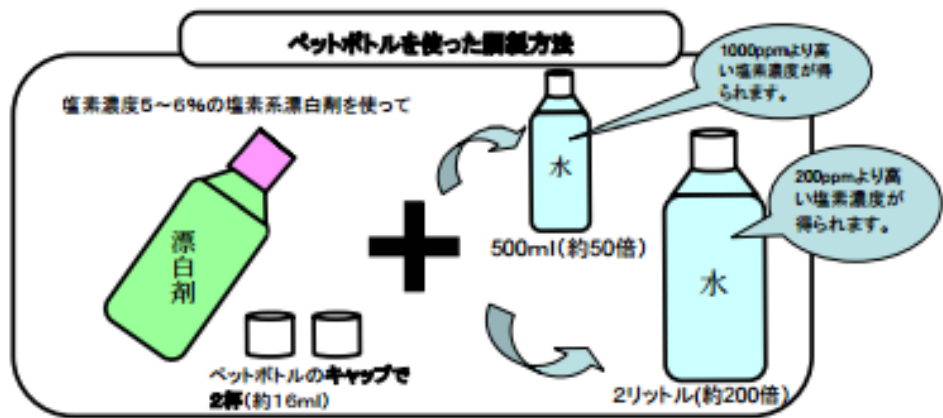
先日、一生懸命石けんで手を洗っている人に出会いました。「灯油当番で、灯油が手についちゃった！臭いよ～」と言って手を洗っていました。ウイルスが手につくと臭くなったらみんな手を洗えるのになあ……。想像力で洗ってね！

アルコール除菌以外の除菌剤はないの??

アルコールよりよく効く除菌剤は、塩素です。ノロウイルスでもやっつける力があります。おうちに、キッチンハイターやブリーチなどの塩素系漂白剤があるかもしれませんね。同じ漂白剤でも酸素系漂白剤は効きません。塩素と書いてあるものが効きます。この塩素は、次亜塩素酸ナトリウムとして、プールの消毒や、篠山市の上水道にも使われてもいます。(もちろん、篠山市以外でも。) 薄めて飲料水に使える食品添加物です。

ノロウイルスを殺すとしたら、水道の水程度の塩素濃度では効きません。

嘔吐物や便の処理をするときには塩素濃度を高く、衣服を浸け置き消毒、ドアのノブなどの消毒をするときには塩素濃度を低くするように、薄めます。



嘔吐物や便の処理をするときには、自分が感染しないように、使い捨て手袋、使い捨てエプロン、使い捨てマスクをちゃんと付けて、感染を防ぎましょう。

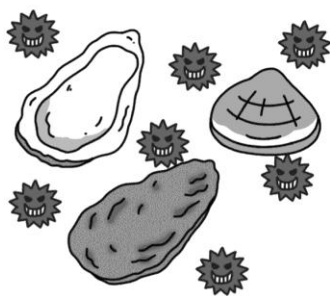


そんなによく効くのならば、手を浸けたらいいんじゃないの?と思う人もあるでしょうが、こんなに高い濃度になると、体に良くないので、手を浸けたりはしないでくださいね。

だからこそ、どちらのウイルスも石けんでやっつけたり、洗い流したりしてほしいと思います。石けんで洗うときには、手のひら、指の間、爪の先、手の甲、手首といろんなところを忘れずに洗うのがポイントですから、覚えておいてね。

ノロウイルスの主な感染経路は?

汚染された二枚貝から



下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝(カキなど)を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

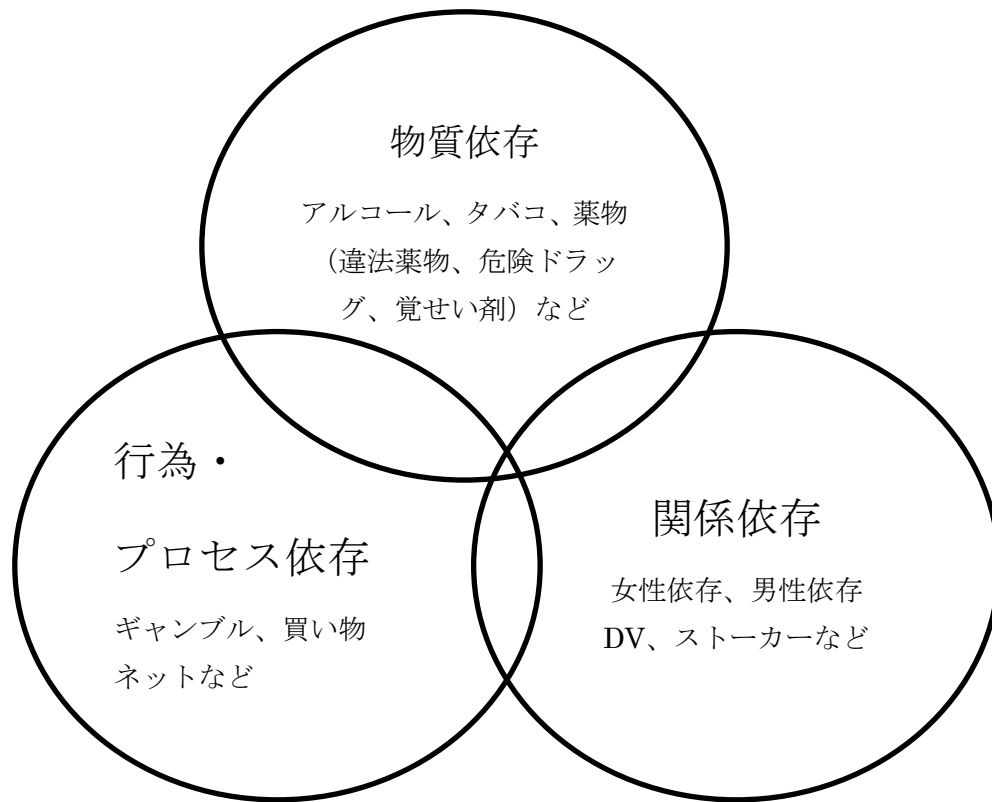
感染した人の便や嘔吐物から



便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。

いぞんしょう 依存症って、なあに!?

最近、テレビのニュースで気になっているのが、芸能人が覚せい剤を使用して再逮捕されたニュースと、日本でもカジノを作れるように法律を作ろうとしているニュースです。



このニュースで共通しているのが、「依存症」。

薬物で何度も逮捕されてしまうのは、依存症という病気だから、簡単にやめられないのです。

カジノができるようになったら、お金が儲かるからいいじゃないかという人もいれば、ギャンブル依存の人が増えてしまうという心配をする人もいます。

依存症は、左の図のように大きく3つに分けられます。3つの依存症の共通点はコントロール障害にあります。自分の意思で、量・頻度・場

所・状況などをコントロールできなくなるのがコントロール障害です

覚せい剤は、薬物依存で、その刺激や快楽を求めて依存するということは知っていると思います。ギャンブル依存は、ある行為をする過程で得られる興奮や刺激を求めて、その行為自体に執着・依存する「行為・プロセス依存」です。カジノができれば、多くの人のがめりこんで、依存症になる人が増える心配があります。この対策はどうするの?と心配する声もいっぱいあります。

この、「行為・プロセス依存」に入る、中学生の身近にあるのがネット依存です。上に書いていることを簡単に言うなら、「ネットでするゲームやSNSを使いたくて、ずっとやってしまうようになっちゃった。家で決めた回数や時間も守れなくなって、隠れてやったり、寝ずにやり続けたりして、学校に遅刻したり、宿題がちゃんとできなかつたり、授業中に居眠りをしてしまったたり、体調が悪くなつたりして学校を休んでしまったり、学校を休んでまでやったり・・・」そんな感じでしょうか。

覚せい剤は、絶対に自分でコントロールなんかできません。たったの1回でも、コントロールできない体になるのです。そんな薬物依存と違って、ギャンブルやネット依存は、自分の意思でやめることができそうに思うでしょう。それが簡単にできないから「依存症」なのです。脳が快楽を覚えて、それにしばられてしまうようになるのです。そんな、なかなか脱出できない依存症になる前に、自分で決めた時間で終われるように、自分をコントロールしてください。元気に日常生活が送れる程度にネットを使って、依存症にはならないでね!

