

## 奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

FAX：0742-25-3101

HP <http://www.naras.johas.go.jp>

Eメール [info@naras.johas.go.jp](mailto:info@naras.johas.go.jp)

Vol. 32 2017年 冬号

# かわら版

## 冬場の感染症 ～職場のインフルエンザとノロウイルス対策～

産業保健相談員 保健師 上坂聖美

職場で困る冬場の感染症といえば、「インフルエンザ」ですが、生カキ等2枚貝による「ノロウイルスによる食中毒」も冬場に多い感染症です。そこで今回は二つの感染症についての話題を提供します。

このような人から人への感染が起こる感染力の強い疾病は、職場で流行すると機能が麻痺し、製造工場等では出荷などに影響が出かねません。流行時期になると、衛生担当者が頭を悩まし、相談にみえます。

そこで、インフルエンザ対策として、全社的に、従業員全員を対象に予防接種を実施するところもあります。

また小規模事業場でインフルエンザが蔓延しても、人数的に休めない状態が続く順番に感染し、抵抗力の弱った社員は、型の違うインフルエンザに感染し、ひと冬に2度も感染したという話を聞いたこともあります。

ノロウイルスも、冬場に職場の懇親会で感染者が出て、保健所と相談し二次感染対策を講じた事例も出ています。そこでどちらも**予防が重要**になります。

### ■ インフルエンザウイルス

低温（15℃から18℃）で乾燥（湿度40%程度）した環境を好み感染力が非常に強く、人から人へうつり広い範囲で流行のおそれがあります。



1. **インフルエンザ** ～大流行や命に関わる合併症を引き起こしたりするおそれがあり、普段からの対策が必要～

- **流行時期・り患状況**：毎年11月ごろから広がり始める。
- 例年、平均100万人が医療機関を受診し、インフルエンザの影響による死亡者数は、年間1万人前後と推計。
- **症状**：38℃以上の高熱、関節痛や筋肉痛、頭痛、倦怠感、咳、鼻水、のどの痛み等。
- **経過**：多くの場合、自然に治っていくが、重い合併症が起こると命に関わる危険もあるため注意。

2. **治療** ～十分な休養と水分補給、プラス早めの受診による薬物療法での重症化防止～

インフルエンザの治療の基本は、十分な休養と脱水症状予防のための水分補給として、お茶やスープなど飲みやすいもので水分補給をすれば、発症から1週間前後で症状が軽快していきます。しかし高熱などの症状が辛い時に医療機関を受診すると、インフルエンザと診断されれば「抗インフルエンザ薬」の治療が検討され、発症から2日以内に使用すると通常より1～2日早く解熱します。早めの治療は重症化の予防になります。

3. **予防** ～ワクチンの接種、マスクの着用、うがい・手洗いの励行～

- ワクチン接種で発症のリスクを約50～60%（高齢者では34～55%）減少が可能。高齢者では死亡のリスクを82%減少させることができる。  
（発症リスク50～60%＝WHO、高齢者の効果＝厚労省「インフルエンザワクチンの効果に関する研究」）
- **ワクチン接種**：11月末ごろから、遅くとも12月中旬までの接種が望ましい。

ワクチンの効果が現れるのが接種後 1 か月前後でピークに達し、徐々に 5 か月かけて減少。  
ワクチン接種後血液中で抗体の量が増え始めるのが 2 週間後から。効果は 1 か月後がピーク。  
例年の流行が 1 月から 2 月なので 12 月中旬を目途に接種を終わらせておくとよい。

- **マスクでの感染予防**：感染経路が飛沫感染で、感染者の咳・くしゃみからウイルスを含んだしぶきが飛び散り、周囲にいる人の鼻や口から吸いこむことにより感染する。そのため人混みでは、感染予防にマスクを正しく使うこと。
- **正しいマスクの使い方**：マスクの上の針金を自分の鼻の形に沿わせて、鼻からあごまでしっかり覆う。
- **使用後の取扱法**
  - 予防目的に使用した場合 ⇒外側にウイルスが付いているので外側を中にして閉じて処分。
  - 自分が感染者の場合 ⇒内側を中に閉じて処分。
- **手洗い・うがい**：外出から帰ったら、流水と石鹸で手洗いとうがいの励行。  
手についたウイルスを洗い流すことで予防効果が高まる。⇒手洗い法（図参照）
- **アルコール性手指消毒剤**：手洗いのあと併せてつかうとより効果的。
- **咳エチケット**：マスクをしていない場合。  
咳やくしゃみが出る時 ⇒ティッシュペーパーや腕の内側で口と鼻を覆い、顔を周囲からそむける。
- **室内環境**：適度な温湿度管理を行う。 ～18℃より高め温度で湿度は 50～70%前後～



#### 4. その他の感染予防対策 ～発症から 5 日間、かつ解熱後 2 日間は外出を控える。～

- 発症から 5 日程度、かつ解熱後 2 日（幼児は 3 日）は、鼻やのどからウイルスを排出するとされているため。
- インフルエンザと思ったら、直ちに上司等に申告し医療機関を受診のこと。

## ■ ノロウイルス

食中毒の約 1/4 が 12 月～3 月に発生。その内、約 7 割がノロウイルスが原因。ノロウイルスは他の微生物と比べて非常に小さく、手のしわなどに入りやすい。わずか 10～100 個のウイルス量で人に感染、人の腸管で急増、便や嘔吐物の中には 1 グラム中 100 万個は含まれています。熱や乾燥にも強く、人から人へと広がり集団感染へと繋がるおそれがあり、2014 年 3 月に国内で採取されたふん便から新型ウイルスが確認され、国立感染症研究所はこのウイルスが今後、国内で大流行を引き起こすおそれがあるとみて警戒を呼びかけています。



#### 1. ノロウイルス ～感染力が強いのが特徴、生のカキ等二枚貝は食べないのが最大の予防～

ノロウイルスの感染患者の体内からふん便中に排出されたウイルスが、下水道から河川を通り海水中に流入し、水域で生育した二枚貝に蓄積され、この貝を生食や不十分な加熱調理のまま食べた人の腸管内にて増殖し、食中毒が発生。

- **流行時期**：1 年を通して発生。しかし多いのは、生カキ等によるもので 12 月から 3 月が中心。
- **症状**：吐き気から始まり嘔吐と下痢、腹痛、感染後 1 日から 2 日で発症（平均 36 時間後）人により 38℃程度の熱がでる。発症当日に激しいのが特徴。
- **経過**：通常 3 日程度で回復、後遺症もない。しかし感染しても発病しない人もいる。発病しない人もウイルスの排泄は 1 週間程度続く。胃腸風邪とまちがい感染が広がることもある。（特に調理師や介護施設や医療従事者は体調不良時要注意）

#### 2. 治療 ～水分補給で脱水予防、医療機関で対症療法、下痢止めは厳禁～

- 今のところノロウイルスに効く薬はない、軽症なら、自宅で水分補給と安静、下痢止めは使わない。
- 下痢止めは、ウイルスを体内に留め病気の回復を遅らせる。

#### 3. 予防 ～体調不良時は休む（調理関係者）、手洗い、十分な加熱、調理時はマスク・手袋使用、調理器具はしっかり消毒、排泄物・嘔吐物の処理は慎重かつスピーディーに。（乾燥させないことがポイント）～

- **体調不良時は休む（調理関係者）**：下痢・嘔吐等の症状があるときは、食品への二次汚染防止のため調理作業はさせない。家族に下痢・嘔吐がある場合も感染している可能性があるため要注意。

- **手洗い**：調理前、外出後、トイレの後、食事の前、石けんを十分泡立て、ていねいに 30 秒以上洗い、ウイルスを洗い流す。ノロウイルス対策では、指先と爪の間も念入りに（ブラシを使うとなおよい）。調理前、嘔吐物・下痢の始末や患者の世話をした後は特に丁寧に行う。手拭きはペーパータオルか、個人用タオルを使用。（感染後や調理前は 30 秒 2 度洗いがおすすめ）⇒図参照
- **十分な加熱**：二枚貝等（カキ・アサリ等）ノロウイルス汚染のおそれのある食品は、中心部まで 85℃～90℃で 90 秒間以上加熱されていることを確認。（ノロウイルスは鮮度の良いカキなども汚染の可能性あり）
- **調理時はマスク・手袋使用**：盛り付けや最終工程で加熱されない食品（サラダ・和え物・ケーキ類）を扱う場合はマスクと使い捨て手袋や箸で直接食品にさわらないこと。
- **調理器具はしっかり消毒**：使用前後の食器・調理器具は十分に熱湯や 0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒後流水洗浄。
- **排泄物・嘔吐物の処理は慎重かつスピーディーに**：嘔吐物や排泄物には多くのウイルスが含まれているので、乾燥させないように速やかな処理が必要。  
手袋・マスクを着用、換気を十分に行い、使い捨ての布やペーパータオルで外側から内側にウイルスを飛ばさないように拭き取り、その後の床は 0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布で拭き、さらに 10 分後水拭き。  
ふき取った紙や布はビニール袋に入れ、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを浸みこむ程度入れておけばより安心。（作業時はマスク・使い捨てゴム手袋・エプロンが必須アイテム）
- **その他の注意**：**お風呂**は入浴前十分に体を洗う、下痢・嘔吐のある時には入浴を控える、最後にシャワーのみにする。  
**洗濯**は、嘔吐物や排せつ物を流水でしっかり洗い流し、消毒または加熱殺菌し、ほかの洗濯物と分けて最後に。  
**掃除**は感染者が出たとき、定期的に消毒が必要、ドアノブ、蛇口、手すりなど 0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒し、10 分放置後、水拭き。  
次亜塩素酸ナトリウム消毒できない箇所は、スチームアイロンの蒸気やお湯で 85℃以上になるようにして殺菌。

4. 食中毒予防の三原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」

5. 作ってみよう消毒液：市販品は濃度が濃いので薄めて使う。

	原液濃度	希釈	方法	使用する場所
0.1%次亜塩素酸ナトリウム	1%	10倍	原液10ml+水100ml	嘔吐物や便が直接ついた衣類など
	5%	50倍	原液10ml+水500ml	
	6%	60倍	原液10ml+水600ml	
0.02%次亜塩素酸ナトリウム	1%	50倍	原液10ml+水500ml	調理器具、床、ドアノブ、便座など
	5%	250倍	原液10ml+水2.5l	
	6%	300倍	原液10ml+水3l	

濃度	商品名
1%	ミルトンなど
5%	ハイター、ブリーチなど
6%	ピューラックス、アサヒラックなど

(正しい手の洗い方)



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

## ご相談・ご質問等をお待ちしています！

奈良産業保健総合支援センターでは、産業医学、職場におけるメンタルヘルス・カウンセリング、労働衛生工学、保健指導、労働衛生関係法令に関する様々なご相談やご質問等について、医師、労働衛生コンサルタント、臨床心理士、保健師、社会保険労務士等の専門スタッフが無料でご相談に応じ、解決方法等をアドバイスいたします。(相談内容等秘密は厳守いたします。)

ご相談いただく方法は、来所(面談：事前予約が必要)、電話、ファックス、メールがあります。

なお、当センター事務所内において、精神科医であるメンタルヘルス担当の産業保健相談員が直接ご相談(面談・電話)に対応いたします「メンタルヘルス相談窓口」を開設していますが、開設日・時間は、電話でお尋ねいただくか、ホームページでご確認ください。

## 平成 29 年度 産業保健関係助成金のご案内！

昨年度からの「ストレスチェック助成金」に加えて、本年度は新たに3種類の助成金制度が創設されました。是非ともご利用されますようお勧めします。

- (1) ストレスチェック助成金【労働者数 50 人未満の事業場が対象】
- (2) 職場環境改善計画助成金 (A コース & B コース)【労働者数の制限なし】
- (3) 小規模事業場産業医活動助成金【労働者数 50 人未満の事業場が対象】
- (4) 心の健康づくり計画助成金【労働者数の制限なし】※ 企業単位

詳しくは、当センターまたは労働者健康安全機構本部までお電話ください。

ナビダイヤル：0570-783046 (産業保健・賃金援護部 産業保健業務指導課)

また、次の Web サイトでもご覧いただけます。

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1151/Default.aspx>

## 奈良産業保健総合支援センターからのお知らせ

- 「治療と仕事の両立支援」のキャラクターが決定されました。  
= 厚生労働省(平成 29 年 9 月 29 日) =  
名前は「ちりょうさ」といいます。  
スーツを着たウサギのキャラクターです。両耳を「ちりょう」「しごと」の吹き出しに見立て、両立すべきものが明確に伝わることを意図しています。軽やかに歩いている姿で、「治療と仕事を両立」することによる前向きな気持ち、より働きやすい職業生活へと一歩ずつ着実に進んでいくイメージを表現しています。
- メールマガジンを月 1 回発行しています。産業保健に関する最新ニュースや行政の動き、研修会の開催予定等役立つ情報をお届けしますので、アドレスのご登録をお願いします。
- 当センターのホームページには、「ストレスチェック制度」及び「職場における治療と職業生活の両立」に関する専用ページを開設しています。いずれも、ホームページのトップページの専用バナーからお入りいただけますので、ご利用を待ち申し上げます。



(ちりょうさ)

〒630-8115 奈良市大宮町 1 丁目 1 番 3 2 号 奈良交通第 3 ビル 3 階  
独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター



電話：0742-25-3100 F A X：0742-25-3101

Eメール：info@naras.johas.go.jp