

# 家庭でできるノロウイルス対策

## ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、特に冬に流行する、おう吐・下痢・腹痛などが1～2日続く感染症です。回復後も1週間ほどウイルスが便に排出されるという特徴があります。

## ノロウイルスはどのように感染する？

ノロウイルスはヒトの体内で増殖し、便やおう吐物中に排出されます。その後は、主に次の経路でヒトに感染が広がっていきます。



## ノロウイルス対策のポイントとは？

ノロウイルスの感染源・感染経路に対し、以下の通り適切な対策を行きましょう！

- 手洗い** 帰宅した時、トイレの後、調理の前、食事の前、汚物に触れた後など、適切なタイミングで正しい手洗いをする。
- 食品の加熱** 汚染の恐れのある二枚貝等の食品は、中心部まで85℃～90℃で90秒間以上加熱する。
- 調理器具等の消毒** 包丁、まな板、ふきん、スポンジ等は、熱湯で消毒(85℃、1分間以上)または0.02%塩素系消毒液に浸す。
- トイレの消毒** ドアノブ、水栓レバー、便座等を、0.02%塩素系消毒液を浸したペーパータオル等で拭く。
- おう吐物処理** おう吐物処理セットを事前に準備し、正しい手順で処理する。



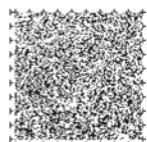
【塩素系消毒液の注意点】  
・直接接触したり目に入らないように注意する  
・使用時は十分に換気する



## お知らせ

- ◆ 小規模事業所の健康診断を実施しています。予約方法を次年度分から変更し、申し込み期間を2月1日から2月22日までとさせていただきます。随時の申し込みはできなくなりますのでご注意ください。保健所を今年度利用されている事業者の方々には、1月中旬に予約方法をお知らせ致します。
- ◆ 便検査(赤痢・チフス菌・パラチフス菌・その他サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157) 1月15日(月)・29日(月) / 2月13日(火)・26日(月) / 3月11日(月)・25日(月) ※検査は有料です。

【連絡先】 島しょ保健所三宅出張所 TEL 04994-2-0181 FAX 04994-2-1009  
月～金曜日8時30分から17時00分(祝・休日は除く)



※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



2024年  
新年号  
No.354

# 保健所だより

登録(05)1号

東京都島しょ保健所三宅出張所

〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地  
TEL. 04994 (2) 0181 FAX. 04994 (2) 1009

## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

三宅村、御蔵島村の皆様におかれましては、良き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から島しょ保健所三宅出張所の事業等に多大なるご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、4年近くにわたり、日本も世界も総力を挙げて戦った新型コロナウイルス感染症ですが、特に一昨年の第7波では島しょ地域においても多数の感染者が発生して、入院される方が相次ぎ、自宅療養をされる方も多数となりました。島しょ保健所の各出張所・支所も自宅療養の健康観察や生活支援、濃厚接触者への支援などを島しょ町村の協力も得て全力で対応しました。しかし、島しょ地域の人口当たり罹患患者数が本土より低く抑えられていた要因としては、ワクチン接種率の高さや、濃厚接触者の行動制限へのご協力など皆様個々による感染対策が大きく貢献していたと考えています。改めて皆様のご理解ご協力を感謝申し上げます。昨年5月より感染症法上の位置付けが5類となり、インフルエンザなどと同様の取り扱いとなったため、隔離目的の入院や就業制限などの措置が行われなくなりました。昨年は久しぶりに運動会や夏祭り・花火大会などの地域のイベントも復活して、観光業も回復基調にあると聞いています。

しかし、今回のコロナが終わっても、新たな感染症発生への脅威はずっと続いていきます。また、南海トラフ地震をはじめとする大規模災害発生へのリスクやその他の気候変動や環境汚染によるリスクなど、健康危機に直結する課題は山積です。東京都ではこれらの課題に対処するため、東京都保健医療計画、東京都感染症予防計画等の改定に向けた準備を進めています。また保健所では、島しょ地域の保健医療を総合的に推進するための計画である島しょ保健医療圏地域保健医療推進プランの最終評価・改定に向けた検討を進めているところです。

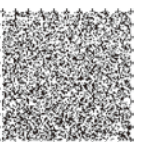
島しょ地域の皆様が島で安全安心に生活していけるよう、食品・環境衛生や精神保健なども含め、健康危機管理対策に引き続き取り組んでまいります。

本年も当出張所の事業等へのご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

令和6年 元旦



島しょ保健所長 田口 健





# 保健所保健師の業務紹介

健康面で困りごとが生じた時、村役場と保健所どちらに相談したらいいのか疑問に思ったことはありませんか？  
どちらも地域住民の方を対象に業務を行っていますが、それぞれ担っている仕事の内容に違いがあります。  
そこで今回は、保健所保健師の業務内容についてご紹介します！！  
下記内容のことでお悩みのことがありましたら、一人であるいは家族だけで悩まずに保健所保健師までご相談ください。

## Q 保健師とは？

**A** 看護師の資格を持ち、公衆衛生学を学んだ、地域の健康を守る専門職です。  
住民の方々の健康を今のまま保ち続け、さらにより良い健康状態を目指していくこと、病気の予防と早期発見をすること、健康の回復と元の生活に戻れるようなお手伝いをするために、赤ちゃんから高齢の方まで幅広い人々を対象として活動を行っています。

## Q 保健所と村の保健師活動の違いは何？

**A** 島しょ地域では、町村と役割分担をして業務を行っています。

- 町村は、住民に身近で利用頻度の高い保健サービスを提供しています。母子手帳の交付、乳幼児健診、予防接種、健康診査、がん検診、各種医療費助成制度の申請など、住民の方々が直接受ける健康づくりに関するサービスを中心に業務を行っています。
- 保健所は、住民の方々の健康を支える広域的・専門的・技術的拠点と位置づけられています。具体的には難病や精神保健に関する相談、結核・感染症対策に関する業務を行っています。

## 保健所保健師の主な業務内容をご紹介します

### (1) 精神保健に関すること

#### ① 精神保健福祉に関する各種相談

統合失調症、うつ病などの精神疾患、ひきこもりやアルコール依存症などこころの健康相談を受けています。相談内容に応じ、関係機関と連携しながら対応しています。

##### 相談例①



家族が、「近所の人に笑われている、狙われている、電波で操られている」などと言い、気が立っており困っています。

##### 相談例②



夫が、飲酒量が調整できず、仕事にも影響が出ています。注意をすると家族を怒鳴りつけ、暴力を振るい困っています。

#### ② 社会復帰促進事業(デイケア)

精神科医療機関等に通院しており、主治医より参加の同意が得られた方で、回復を目指す方を対象としてグループ活動を実施しています。活動を通して、生活リズムを整え、楽しみを見つけることで、病気の再発や悪化を予防し、自分らしい生活を送れるようにサポートします。



#### ③ 精神保健福祉巡回相談

年1回、専門医等による巡回相談を実施しています。

### (2) 難病に関すること

#### ① 難病に関する各種相談

在宅療養中の方が安心して療養生活を送るために、療養上のご相談に応じています。

##### 相談例③



難病と診断された。在宅での療養を続けたいが可能なの不安です。

##### 相談例④



在宅療養を続けるにあたり、東京都でどのような制度を利用できるか相談したい。

#### ② 専門家相談

年1回、専門医等による巡回相談を実施しています。

### (3) 母子保健に関すること

#### ① 重い障害のあるお子さんに関する相談

療育相談や地域の保健福祉制度の紹介、情報提供などを行っています。

### (4) 感染症に関すること

#### ① 感染症の各種相談

感染症の発生時には、調査や事後対応を行います。また、ご本人・家族・周りの方が安心して療養できるよう、療養支援・保健指導などを行います。

平常時には、感染予防の普及啓発や地域での流行状況の把握と情報提供、相談、早期発見のための検査などを行っています。

#### ② HIV抗体検査・性感染症検査

匿名でエイズ、性感染症に関する相談・検査を行っています。

検査は、HIV抗体検査のほか、希望により梅毒・クラミジア・淋菌感染症の検査も同時に受けることができます。各種検査は事前予約が必要です。検査日時については電話でお問合せ下さい。

#### ③ 肝炎ウイルス検査

B型肝炎、C型肝炎の相談・検査を行っています。検査は事前予約が必要です。詳細については保健所ホームページ又は電話でご確認下さい。

#### ④ 手洗い実習器具の貸出し

管内の保健・医療・福祉・教育機関の方を対象に、手洗い実習器具(ブラックライト・蛍光灯)の貸出しを行っています。

ブラックライトで洗い残しを確認しているところです



#### ⑤ 結核に関すること

結核と診断された患者さんへの療養相談、服薬支援、経過観察を行っています。必要に応じて、感染拡大を防ぐために患者さんと接触した方の健診も行っています。

