



保健センターだより

冬季に流行する感染性胃腸炎 ノロウイルス感染症

保健センター医師 吉田正雄

ノロウイルスとは？

元々は「ノーウォークウイルス」(1968年発見：米国オハイオ州のノーウォークという町の小学校で集団発生した急性胃腸炎の患者の糞便から検出されたため)と呼ばれ、その後「小型球形ウイルス」と呼称されていました。小型球形ウイルスには異なる2種類のウイルスがあることがわかり、2002年の国際ウイルス学会で「ノロウイルス」、もう一つを「サポウイルス」と正式に命名されました。

ノロウイルスによる胃腸炎の症状は？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生しますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品を介して経口で感染し(潜伏期間は24～48時間)、ヒトの腸管で増殖し、水様性下痢、嘔吐、腹痛などを引き起こします。発熱は軽度(通常38℃以下)のことが多いです。健康な人は軽症で回復します(通常1～2日症状が続いた後、治癒し、後遺症もありません)が、幼児や高齢者では重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡するケースもあります。なお、感染しても発病しないケースや軽い風邪のような症状で終わることもあります。ノロウイルスについてはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られます。したがって、予防が重要です。

感染経路は？

考えられる感染経路は以下の通りです。

- ①汚染された貝類を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ②食品取扱者(食品製造業、飲食店の調理人、家庭では妻など)が感染していて、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- ③患者のノロウイルスが大量に含まれる糞便や吐物から人の手などを介して二次感染した場合
- ④家庭や共同生活施設などヒト同士の接触する機会が多いところではヒトからヒトへ飛沫感染(または飛沫核感染=空気感染)など直接感染する場合
- ⑤ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

以上のような多彩な感染経路が、ノロウイルスの制御を困難なものにしています。近年、ノロウイルスによる食中毒は急激に増加しており、平成14年以降は食中毒の原因物質の第1位となっています。

治療法は？

ノロウイルスに有効な抗ウイルス剤はありません。通常は、対症療法を行います。乳幼児や高齢者では、脱水症状や体力消耗に対して水分と栄養の補給を充分に行います。脱水がひどい場合は、病院で輸液(点滴)が必要となります。下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるのでできるだけ使用しません。

原因食材は？

食材としては二枚貝の生食、特に牡蠣(カキ)

が多いですが、アサリやシジミ、ハマグリなども原因食品となっています。なお、85℃以上で1分間以上の加熱を行えば感染性はなくなるとされていますので、二枚貝は中心部まで十分に加熱してください。また、牡蠣などの二枚貝は、体調の悪いときは生で食べるのを控えましょう。

二次汚染の予防

- ①手洗いは、調理前、食事前、トイレに行った後、患者の汚物処理を行った後には必ず行います(石鹼自体にはノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥れやすくする効果があります)。
- ②生の二枚貝にさわった手や器具(包丁やまな板)で、他の食品を扱わないようにします。
- ③貝の砂抜きをするときや、殻から中身を出すとき、貝を洗うときは、貝に付いている水が食品や食器、調理器具に飛び散らないよう注意します。砂抜きをするときは、フタをするとういでしょう。
- ④包丁やまな板を使うときは、先に生野菜など

の加熱しない食品を切り、生の貝は後で切るようにします。

- ⑤生の貝に使った調理器具類やスポンジやフキン等は、使い終わったらすぐに洗います。洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。

患者の便や吐物の処理

- ①感染者の便や嘔吐物から感染することもあるので、触ったら石鹼で手を洗います。
- ②便や嘔吐物を処理するときは、使い捨ての手袋とマスクを着けて、汚物の中のウイルスが飛び散らないように、ペーパータオルなどで静かに拭き取ります。
- ③使ったペーパータオルなどはビニール袋に密閉して廃棄します。この際、ビニール袋に廃棄物が十分に浸る程度の量の次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を入れておけば完璧です。
- ④便や嘔吐物で汚れた床などは、表示されている濃度にうすめた塩素系漂白剤を含ませた布でおおい、しばらくそのまま置いて消毒します。

学生定期健康診断

学校保健法は、「学校における保健管理及び安全管理に関し必要な事項を定め、学生並びに教職員の健康の保持増進を図り、もって学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資することを目的とする」と定めています。

本学では、この法に則り、毎年4月の初旬に学生定期健康診断を実施しています。

したがって、大学は年に1回の定期健康診断の「実施」を、学生の皆さんは定期健康診断の「受診」が義務づけられています。

受診状況は、1998年度に69.7%と底値でしたが、2004年度81.3%、2005年度83.8%、2006年度85.3%、2007年度86.0%、2008年度85.0%であり、ここ数年85%台を維持しています。特に、3年生の増加が著しいです。

健康診断で発見される病気には、結核・気管支炎等の「呼吸器疾患」や不整脈・心雑音等の「循環器疾患」、蛋白尿・血尿・腎炎等の「腎疾患」、肥満による脂肪肝・糖尿病・脂質異常症等の「内分泌・代謝疾患」等です。なかでも結核は、人から人へ感染する我が国最大の感染症で、今でも1日約80人前後が「発病」しています。結核に「感染」すると、すぐに「発病」する場合がありますが、大半は、免疫力・抵抗力の低下により「発病」します。

未受診の学生で病気の発見や治療が遅れ、休学を余儀なくされるケースも見受けられます。

また、大学で発行する健康診断証明書(特に就職用)は、この健康診断を基に作成します。未受診で発行されない場合は、外部医療機関を受診し、余分な時間と高い証明書を支払うことになります。

年1回の「健康確認」のため、毎学年受診しましょう。

2009年度学生定期健康診断について

1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健法に基づき年一度キャンパス別に次の日程で実施します。在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項を注意のうえ、必ず受診してください。

- (1) 定期健康診断は、この期間以外行いません。
- (2) 定期健康診断を受けないと、
 - ① 授業等で必要な臨時健康診断は、受診できません。
 - ② 就職・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に必要「健康診断証明書」の発行はできません。外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3) 結果については、
 - ① 胸部X線撮影の結果以外は当日文章で通知します。
 - ② 胸部X線撮影の結果は、保健センターでの閲覧になります。
 - ③ 「二次検査が必要な方」には文書で通知します。

2. 受診上の注意事項

- (1) 学生証・ボールペン・鉛筆を持参してください。
- (2) 貴重品は、持参しないでください。衣類等は、袋を持参し自己の責任で管理してください。
- (3) メガネ・コンタクトレンズを使用している方は必ず装着し、検査を受けてください。視力は、0.7以上に矯正しておいてください。
- (4) ネックレスや金具のついた下着は、レントゲン診断の障害になるので着用しないでください。無地のTシャツの着用を勧めます。

3. 就職用健康診断証明書の発行について

- (1) 定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上5月中旬になります。
- (2) 健康診断証明書を希望される方は、後日、ホームページ・掲示等で掲示しますので指示に従ってください。

保健センター	多摩キャンパス	042-674-2756
	後楽園キャンパス	03-3817-1722
	市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

2009年度学生定期健康診断日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策)

保健センター

会場 受付 時間		多摩キャンパス 8号館 8302号室		学部学生 男子		学部学生 女子		学部学生 男子・女子 大学院生 男子・女子	
月日	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00	17:00~17:30			
4月1日 (水)	経済(全)2年 商(全)2年 総政(全)2年	法(全)2年 総政(全)3年	経済(全)2年 総政(全)2年	法(全)2年 総政(全)3年	文(全)2年	文(全)2年	文(全)2年	文(全)2年	文(全)2年
4月4日 (土)	法(全)4年以上 文(全)3年	商(全)3年	法(全)4年以上	商(全)3年	文(全)3年	文(全)3年	文(全)3年	文(全)3年	文(全)3年
4月6日 (月)	経済(全)4年以上 商(全)4年以上	総政(全)4年以上 法(全)3年	経済(全)4年以上 総政(全)4年以上	法(全)3年	文(全)4年以上	文(全)4年以上	文(全)4年以上	文(全)4年以上	文(全)4年以上
4月7日 (火)	経済(全)3年 経済(全)1年 総政(全)1年	商(全)1年	経済(経済・経情)1年 総政(全)1年	商(貿易・金融)1年 経済(国経・公環)1年	商(経営・会計)1年	商(経営・会計)1年	商(経営・会計)1年	商(経営・会計)1年	商(経営・会計)1年
4月8日 (水)	文(全)1年 科目等履修生等	法(全)1年 学士入学生・編入学生・ 選科生・研究生等	文(全)1年	法(法律)1年 学士入学生・編入学生	法(国・政治)1年 科目等履修生・選科生・ 研究生等	法(国・政治)1年	法(国・政治)1年	法(国・政治)1年	法(国・政治)1年

2. 後楽園キャンパス (理工・社会人大学院・文系大学院・専門職大学院)

会場 受付 時間		後楽園キャンパス 6号館 6402号室		学部学生・大学院生 男子		学部学生・大学院生 女子		学部学生 男子・女子 大学院生 男子・女子	
月日	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00	17:00~18:00			
4月2日 (木)	物理・土木・精密・電気 3年	応化・経工・情報 3年	数学 3年	物理・土木・精密・経工 4年以上	学部学生(全) 2年以上	理工学部大学院女子(全) 理工学部大学院男子 精密・電気・応化・経工・ 情報	理工学部大学院女子(全) 理工学部大学院男子 精密・電気・応化・経工・ 情報	理工学部大学院女子(全) 理工学部大学院男子 精密・電気・応化・経工・ 情報	理工学部大学院女子(全) 理工学部大学院男子 精密・電気・応化・経工・ 情報
4月3日 (金)	数学・物理・応化 1年 電気・経工 1年 都市・情報・生命 1年	精密1年 数学・物理・土木・精密・ 精密・生命 2年	精密1年 数学・物理・土木・精密・ 精密・生命 2年	電気・応化・経工・情報 2年 学士入学生・研究生 科目等履修生	学部学生(全)1年 法務研究科 学士入学生・研究生 科目等履修生	学部学生(全)1年 法務研究科 学士入学生・研究生 科目等履修生	学部学生(全)1年 法務研究科 学士入学生・研究生 科目等履修生	学部学生(全)1年 法務研究科(男子) 国際会計研究科(全) 戦略経営研究科(全)	学部学生(全)1年 法務研究科(男子) 国際会計研究科(全) 戦略経営研究科(全)

* 1年生はガイダンス日程表の集合場所、集合時間となります

健康相談室利用について

1. 女性医師による女性のための相談について

健康のこと、特に女性特有の気になる症状・悩み・疑問や性の問題などに、保健センター所属の女性医師が相談に応じます。学生・教職員・パート職員の女性の方々、気軽に利用してください。

①相談は、予約制です。

《受付》

多摩キャンパス 窓口または電話(042-674-2968・2757)
市ヶ谷キャンパス 窓口または電話(03-5368-3503)

②相談内容・プライバシー等の秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

③必要あれば、専門の医療機関を紹介します。

④相談は、無料です。

2. 保健師、看護師による健康相談について

日頃の健康への不安や疑問に保健師、看護師が応じます。

①体重・体脂肪が気になる

②どうしたら減量できるだろう

③血圧が高いといわれた

④一人暮らしで、食事のことが心配 など

お気軽にご利用ください。

お知らせ

体内脂肪計・自動血圧計の設置について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一環として体内脂肪計および自動血圧計を設置しています。

皆さんは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉に耳にされたことがありますか。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積等により脂質異常症や高血圧、高血糖等が出現することで動脈硬化が加速され、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞等の疾患発症の危険性が高まることです。

メタボリックシンドロームを予防するには、食生活や運動習慣等生活習慣を見直すことが大切です。

体内脂肪計・自動血圧計をご自身の「健康チェック」のために下記の要領でご自由にご利用ください。

記

1. 場所	多摩キャンパス	2号館2階	保健センター
	後楽園キャンパス	1号館1階	保健センター理工学部分室
	市ヶ谷キャンパス	1号館1階	保健センター市ヶ谷キャンパス分室

2. 時間	授業期間中の	月～金	10:00～16:30
		土	10:00～11:30

(大学行事等で変更する場合は、掲示でお知らせします。)