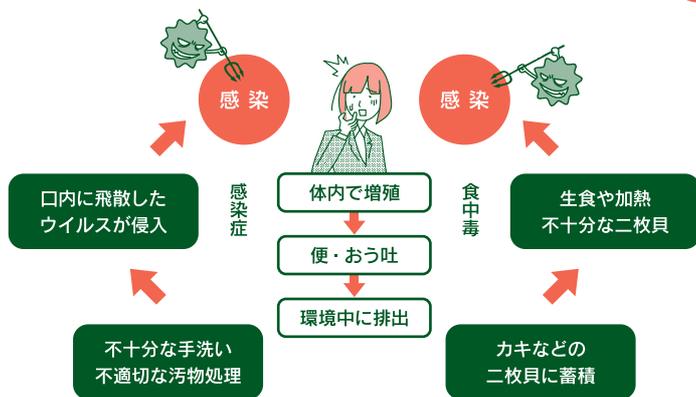


Avenir NEWS

休職は予防できる。

vol. 3 2019 Jan.



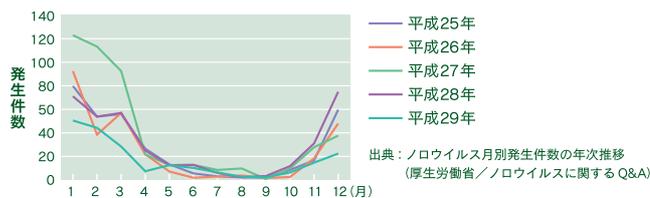
オフィスで一気に広がるノロウイルス。カキの美味しい季節は要注意！

インフルエンザと並び、オフィスで集団感染（バンデミック）を起こしやすいノロウイルス。感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、幅広い年齢層で罹患。24～48時間の潜伏期間を経て、激しい下痢、吐気、おう吐、腹痛、発熱などの症状が出ます。100個以下という少量で人に感染し、小腸で増殖。ふん便やおう吐物から1グラムあたり100万から10億個もの大量のウイルスが排出されます。しかも、オフィス内で発症した場合、フロアなどに残った吐しゃ物

に含まれたウイルスは、約48時間もの間、乾燥した状態で空気中に漂い、次から次へと人の体内に侵入し続けるのです。

発生ピークが冬と言われるのは、ウイルスを蓄積しやすい二枚貝（カキ、アサリ、シジミ等）が「旬」を迎えるから。食材のおいしさをまるごと味わいたいと、生あるいは十分に加熱調理しないで摂取することにより、食中毒が発生する危険が高まるのです。

したがって、企業の安全衛生委員会では、食中毒に対する注意喚起だけでなく、オフィスでの二次感染予防対策が求められます。



発症のピークは、まさに今！！ ポイントをおさえた ケア キュア 対処と治療でノロパニック を完全ストップ！

**初動が肝心！
オフィス内で発生した場合の
対処法。**

なかなか手こわいノロウイルス。ですが、ポイントをおさえた処置を行うだけで、集団感染を防ぐことができます。

まず、オフィスに「ウイルス感染対策キット」（右表を参照）をフロアやトイレに飛び散った嘔吐物や便を処理するときは、リストにあるエプロンやマスク、手袋等を着用し、速やかに処理を行ってください。

（ご不明な点は、CSチームが補足説明をいたしますので、遠慮なくお申

アルコール消毒ではウイルスは死滅しませんよ



オフィスに常備しておきたい「ウイルス感染対策キット」

- 使い捨て手袋
- 使い捨てマスク
- ガウンやエプロン
(できれば使い捨てできるもの)
- 使い捨てのペーパータオルや布
- ビニール袋
- 次亜塩素酸ナトリウム
(塩素系漂白剤でも可)
- 専用バケツ

しつづくください）

感染が疑われる社員に対しては、すぐに病院で受診し、相談するようサポートを。とっさに下痢止め薬（止しゃ薬）を服用する方が多いのですが、ウイルスを体内に留めることになり、かえって症状が悪化する場合があります。残念ながら現在、ノロウイルスに効果のある抗ウイルス薬はないので、治療するまでは、水分の補給と安静といった対処療法となります。

次ページでは、ノロウイルス対処法について、より詳しく解説します。



現役の保健師として、複数の企業内保健室に勤務している、CSチームスタッフ・舎川。
ウイルス感染に関して、「これだけは知っていてほしいポイント」を現場視点でお届けします。

Column 1

ノロウイルスに効く薬は、
ありません！

体調を崩されると、「まずは抗生物質を飲もう」と保健室にいらっしゃる方が多いのですが、現在、ノロウイルスに効く抗生剤や抗ウイルス剤はありません。

しっかりと体を休めて免疫力を高め、体内で増殖したノロウイルスが排出されるのを待つほかないのですが、代わりに症状を少しでもやわらげることができるよう、対処療法をご案内しています。

対処療法その1

激しいおう吐や下痢により、脱水症状を起こされる方が多いので、水分の補給を十分に。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行う治療が必要です。



対処療法その2

ウイルスの排出を妨げる下痢止め薬（止しゃ薬）は、使わないでください！ 通常、1～2日で治癒するものですが、その回復を遅らせてしまうことがあります。代わりに、少しでもツライ症状がやわらく、吐き気止めと整腸剤は有効です。



Column 3

感染予防の基本は
「手洗い」。

オフィス内感染予防の基本は「手洗い」です。6つのポイントをおさえながら、30秒間を目安に行いましょう。水道の蛇口は洗う前の手で触れているので、手と一緒に洗うか、ペーパータオルを利用して蛇口を閉めると手の再感染を防ぐことができます。

手洗いのポイント

- ① 石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

十分に水で流した後、ペーパータオル、エアタオルなどでよく拭き取って乾かしましょう。

（出典：東京都福祉保健局）



Column 2

便器のフタ閉めは、
ノロウイルスに有効！？

ところで、オフィスの中で、ノロウイルスに感染する危険が最も高いスポットはどこだと思いますか？

それは、ノロウイルスが最も多く排出される場所、つまりトイレです。排便あるいは嘔吐後、水を流した時に舞い上がるエアロゾル（水の微粒子）にウイルスが混ざり、トイレ内に拡散。さらに飛沫した微粒子が乾燥し、空気感染の恐れも出てきます。

ならば、水を流す前に便器のフタを閉めたら、感染を防げるのでしょうか。

厳密なエビデンスはありませんが、排泄後にフタを閉めることで、エアロゾルの拡散を防ぐことはできますよね。そこで、「あくまで個人的な見解として」と前置きしたうえで、便器のフタは閉めるよう、おすすめしています。



Column 4

ロタウイルスの社内感染は
心配しないで大丈夫。

「ノロウイルスとロタウイルス、どう違うのでしょうか？」というお問い合わせをよくいただきます。ロタウイルスは、ノロウイルスと同様、急性の胃腸炎を引き起こすウイルスで、症状もよく似ています。ですが、乳幼児期（0～6歳頃）にかかりやすく、その後、成人するまでの間にロタウイルスの感染を何度も経験するため、ほとんどの場合、症状が出ません。

ですが、感染を広げないようにするためには、オムツの適切な処理や、手洗いの徹底などが必要です。小さなお子さまがいらっしゃる社員の方には特に注意喚起を促してください。



まずは10歩のところを8歩で移動。 1 kcalレベルの運動が、10年後のあなたをつくる！

健康推進ポスター

No.6

始めよう 筋肉貯金 と骨と



筋肉と骨の強さは、貯めることができる

「筋肉貯金」とは、加齢が原因で落ちてしまう筋肉を、まだ若いうちから蓄えておこうという考え方のことです。基礎代謝は寝ていても消費されるため、健康長寿の皆さんはほとんど体重が増えていなかったとの研究結果が出ています。

めざせ1日1万歩!!
体を動かす習慣を
身につけましょう。

休養は予防できる
Avenir Co., Ltd.

産業医活動から健康経営をリデザインするアヴェニール。

TEL/FAX 03-6277-8590 WebSite avenir-executive.co.jp



健康推進ポスター 販売のご案内

「社内掲示用にピッタリ!」とご好評いただいておりますポスターを特別価格にて販売します(期間限定)

- サイズ
A1 (594mm×841mm)
- 料金
通常6枚セット1万円(税込・送料込)のところ、2019年3月末まで5千円
- お申込み・お問い合わせ
sangyoui-cs@avenir-executive.co.jp

年末年始の会合フラッシュもひと段落し、ふと鏡に映った自分の姿を見ると、心なしかあごやお腹まわりにふっくらと脂肪が……。これはまずい、と思いつつも、外は寒いし、これから年度末に向かつて業務量も増えていくことを考えると、「まあ、運動やダイエットは春から」と早々に先延ばしを決めている方も多いのではないだろうか。

ただ、私たちの思いとは裏腹に、筋肉や骨の衰えは春まで待ってくれません。自ら積極的にカラダを動かさないと、成人以降は加齢とともに衰えていきます。

しかし、一方で朗報も。「寝貯め」はできないとよく言われますが、筋肉と骨の強さは貯めていくことができるのです。つまり、日常動作を見直し、今よりわずかでも体を動かす習慣を身につけるだけで、10年後、20年後の健康寿命に大きな差が!

たとえばウォーキング。歩き出しはかかとから大きく踏み出し、10歩のところを8歩で移動。階段を昇るときは、前傾姿勢で。たったこれだけで消費カロリーが20%アップすると言われていきます。1日1万歩が理想ですが、まずは1 kcal貯金からコツコツと、習慣づくりから始めましょう。(参考:厚生労働省HPE)

From Avenir CS Team

Avenir CSチームとは、「企業さまの健康経営をサポートする」というミッションのもと、企業さまと産業医の間に入り、さまざまなアドバイスや業務遂行のフォローアップを行っている実働部隊。産業医でも営業マンでもない私たちの活動を少しずつお届けします。今号は、チームメンバーの2019年抱負をご紹介します。楽屋裏トークもお楽しみください。

舎川 美咲

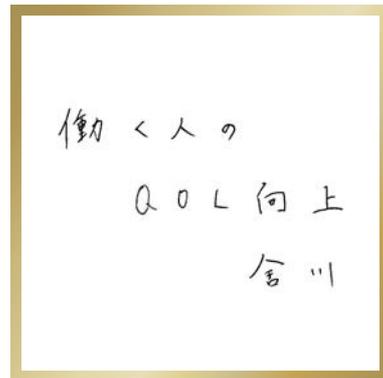
(しゃがわ・みさき)

保健師/第一種衛生管理者
CSチームとしての活動と並行して、契約先企業の保健室勤務もしている。



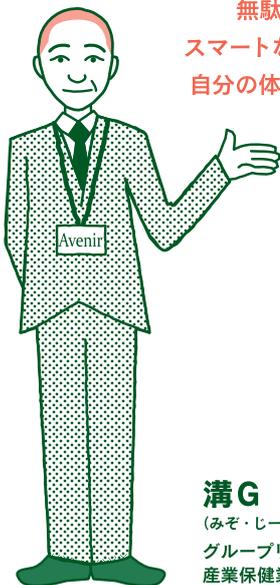
少しでも多くの方に“健康の大切さ”を知っていただけるような保健師を目指します！

QOL (quality of life=生活の質) を向上できるように、サポートしていきたいです！



無駄をそぎ落とし

スマートな提案を目指します！
自分の体型もスマートに(笑)

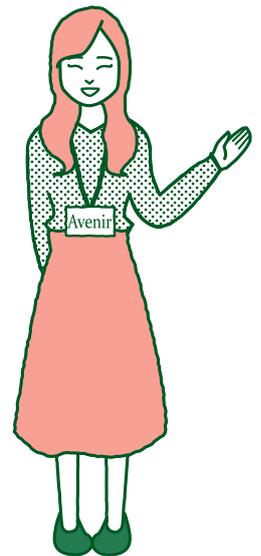
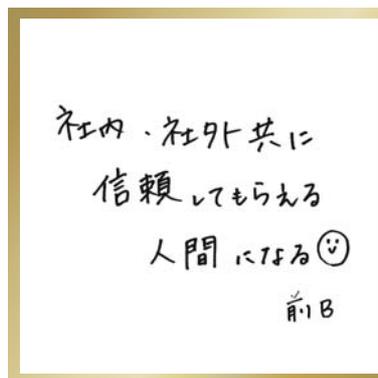


溝 G

(みぞ・じー)

グループリーダー
産業保健業界10年のベテラン

溝Gさんに比べて経験も知識もまだまだ浅いので、もっと力をつけて、「前Bにお願いしたい」と信頼して仕事を任せてもらえるようになります！



前B

(まえ・びー)

健康経営コンサルタント

舎川 年明けからインフルエンザの流行が本格化してきましたね！

前B 今号のテーマはノロウイルスだったけれど、この時期は、ノロとインフルが本当に多いよね。あれ？溝G、前から眼鏡かけられていましたっけ？

溝G いや…。目が痛痒くてコンタクトが入らないんだよ。もとからひどい花粉症なんだけど、最近、季節に関係なく、アレルギー症状が出るんだよね。

舎川 ストレスですか？

溝G まあ、ストレスと言ってしまえばそうなのかもしれないけれど(苦笑)。お客様にも同じような症状で悩んでおられる方がけっこういらっしゃるんだよね。

前B 私は逆に、昨年、花粉症が完治したんですよ！

舎川 毎年、けっこうしんどいって、お話しされていましたよね？

前B うん。花粉症対策でもう頭を悩ませずに済むと思うだけで、仕事のモチベーションも上がるくらい。アレルギーってあなどれないですね。

舎川 体調や環境によって、体が反応するアレルギー物質も変わるようだし。

溝G そう思っただけ、今度、アレルギーの精密検査を受けることにしたよ。

舎川 金属アレルギーまで調べられる精密な検査ですか？

溝G そう。年々アレルギーで悩む人が増えているから、Avenirでも何か提案していきたいと思っているんだ。

前B/舎川 せひ、やりましょう！

ミニ
座談会