

【トピックス：『ノロウイルス』と『インフルエンザ』】

ノロウイルスやインフルエンザが流行してきています。ウイルスに感染すると下痢や嘔吐、食欲低下などから体重が減少します。体力、筋力の減少に繋がってしまい、取り戻すのにも時間がかかるため、いかに予防するかが大切です。また、集団での活動になるため集団感染を防止することも必要です。



ノロウイルス

ノロウイルスは急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。11月～3月の主に冬季に多発します。

症状

嘔吐、下痢、腹痛、発熱は軽度（37～38 ぐらい）

どうやって感染する？

- ・感染者のウイルスが大量に含まれる便や嘔吐などから
- ・調理を行う人が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- ・ウイルスに汚染された貝類を生や十分に加熱調理しないで食べた場合
- ・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



潜伏期間

潜伏期間とは、ウイルスが体内に侵入してからノロウイルス感染症の症状を発症するまでの期間のことです。

潜伏期間：24～48時間

嘔吐物などの処理方法

ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがあるため、便や嘔吐物を乾燥させないことが重要です。

<方法>

便や嘔吐物を処理する際には使い捨てのゴム手袋、マスクを着用する。

ペーパータオル、新聞等で嘔吐物を取り除き、ビニール袋へ入れる。

残った便や嘔吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から50倍～100倍に薄めた市販の塩素系漂白剤（家庭用漂白剤）を十分浸るように注ぎ、ペーパータオルで拭く。



～ウイルス感染を予防する～

予防接種を受ける

ワクチンは1回摂取すると2週間で抗体が上昇し、効果が期待できます。抗体は3～6ヶ月で徐々に減少していきます。

（ウイルスは3種類に分けられており、予防接種の打つ時は流行を予測し、ワクチンを接種しています。摂取した型と違う型が流行するとワクチンが効かないことになります。）



『ウイルスブロッカー』を身につける

最近では薬局で『ウイルスブロッカー』が販売されています。身につける事で1m³の空間のウイルスや菌、悪臭を除去してくれるそうです。



疲れや睡眠不足、体温の低下などで免疫が低下するため、感染しやすくなります。ウイルスが体内に入っても免疫力の高い状態を保つことで感染を防止することができます。

ノロウイルスやインフルエンザに感染したら速やかに医療機関を受診し、指示を受けましょう。ウイルス感染しないためにも、予防を行うことが大切です。

～ウイルス感染を予防する 『集団感染を防ぐ』～

団体競技では1人が感染すると知らず知らずの内に多くの選手に感染している事があります。感染者を0にすることは難しいかもしれませんが、感染を予防する対策は必要です。

日常

- ・手洗いうがいは当たり前！！（食事前、外でのトレーニング後、トイレの後 など）
- ・マスクの着用

体調の異変に気付いた時にはマスクを着用し、他の選手にうつさないようにします。
また、マスクは空気感染を防ぐためだけではなく、寒くて乾燥した空気はのどの粘膜の防御機能を低下させるため、乾燥予防のためにも有効です。

- ・くしゃみは人のいない方向で地面を向いて行う

くしゃみや咳は1～2m飛散します。ウイルスが飛散し、ウイルス感染の原因になります。



練習

- ・コップやタオルを共有しない。

チームでコップを準備しないようにし、水分補給はマイコップですると良いです。

- ・ドリンクの作成、ドリンクタンクの清掃、トイレ掃除などは素手でせず、ゴム手袋（出来れば使い捨て）を使用する。また、マスクも着用する。

教室

- ・教室ではエアコンを付ける時は濡れタオルを干すなど乾燥防止を防止する。

乾燥はウイルスが充満する。

- ・換気を行う。

ウイルスはすぐには消えず、数時間は漂っています。特に室内では注意です。

- ・ドアノブや蛇口など至る所にウイルスは存在している。

ウイルスは至る所にいる事を理解し、小まめに手洗いうがいを行うようにします。



【第三回丹後野球検診の途中経過】

与謝の海病院の吉岡先生に検診の結果をお聞きしました。

今年の検診では369名の受診がありました。その結果を報告させていただきます。

（まだ2次検診を受診していない選手もいるため最終結果ではありません。）

『上腕骨小頭障害（外側の野球ひじ）』：新規発見4名（初期3名、進行期1名）

『上腕骨内側上顆障害（内側の野球肘）』：119名

『足の障害（ほとんどがシンスプリント）』：17名

『その他（橈尺骨癒合症、上腕骨近位骨端線離開、肘頭障害）』：4名

検診で上記の怪我の疑いがあった選手には二次検診をお勧めし、病院に来て頂き受診してもらいました。

上記の障害につきましては『Mac's Trainer News』のバックナンバーをご覧ください。

外側の野球ひじ（上腕骨小頭障害）はH24年.2月号「肘の外側の野球ひじ（離断性骨軟骨炎）」、

リトルリーグショルダーはH24年.1月号「上腕骨近位骨端線離開」に掲載しています。

また、シンスプリントはH24年.5月号にて掲載しています。

『Mac's Trainer News』のバックナンバーにつきましては会員登録をして頂けますと御覧になれます。



～上腕骨小頭障害～



『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』

2月22日、3月1日、3月22日

『Mac's Trainer Room』

Blog : <http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042>

Homepage : <http://www.macstrainerroom.com/>

ご質問等ございましたら『macstrainerroom@gmail.com』こちらまで連絡をお願いします。

また会員登録をして頂けますとこちらの『Mac's Trainer News』を配信させていただきます。

上記に記載のホームページからアクセスして頂くと会員登録ができます。

作成担当：西山伸吾