

ノロウイルスは手洗い、流水洗浄で予防

ノロウイルスは特に11月ごろから年内に大きく流行、その後春先にかけてだらだらと続きます。主な感染ルートはウイルスに汚染された飲食物からの感染と、人から人への感染です。人から人への感染は、感染者の嘔吐物や糞便に触れた手を介する経口感染、嘔吐時に発生した飛沫などを吸い込む飛沫感染、適切に処理されなかった嘔吐物から、空気中にホコリなどと共に舞い散ったウイルスを吸い込む塵埃感染じんあいかんせんなどによります。感染を防ぐには、調理前の十分な手洗いのほか、食事前やトイレの後の手洗い、感染者の嘔吐物や糞便を処理する際の清潔な操作と消毒が欠かせません。手洗いの際にはアルコールや石けん、中性洗剤を使用するとノロウイルスは手から落ちやすくなりますが、ウイルスを殺す効果(不活性化作用)はそれほど高くありません。嘔吐物や糞便を処理するときは使い捨てのマスクや手袋を着用してそっとふき取り、ウイルス不活性化作用の高い次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)で消毒効果を高めます。



メタボが影響する人も多い?



ロコモはメタボリックシンドローム(以下メタボ)とも深い関係があります。メタボのある人は肥満のことが多く、体重が重い分膝や腰に大きな負担がかかります。その影響で軟骨や椎間板がすり減って変形性関節症や変形性腰椎症を招き、やがて痛みが出るようになるとロコモに進みやすくなります。また、メタボのある人はふだんから運動不足で、筋力の低下も多くみられます。特に筋肉が急激に減るサルコペニアになると、より転倒や骨折のリスクが高くなります。サルコペニアは高齢者に多いことがわかっていますが、65歳以下の人でもデスクワークや自動車に乗る生活習慣などから、筋肉が著しく減っている場合もあります。さらに膝や腰が痛いせいで体を動かすのがおっくうになると、運動不足によりいっそう拍車がかかり、筋力の低下が進みます。また、それによって肥満が助長されるという悪循環に陥ることもよくあります。

子供の頃からの生活習慣も大切

子供とロコモは関係ないと思われがちですが、健全な運動器の発達には子供の頃からの適切な体の使い方を学び、実施する事が重要です。子供は体を動かして元気に外で遊ぶものだと思われがちですが、近年では生活環境の変化に伴い、室内遊びが増える一方で、体を動かす機会が減っています。その影響から体育の時間以外に運動をしない、体が硬いといった子供が増えています。これを受けて、子供の運動器検診が始まっています。子供の運動器の障害にいち早く気づき、適切な運動習慣を身につけることで健全に運動器を発達させることが大切です。

