



受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00 (初診受付: 11:30まで / 日曜のみ 11:00まで)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
午後 2:30 ~ 6:30 ※日曜のみ 3:00 ~ 6:30 (初診受付: 6:00まで / 日曜のみ 5:00まで)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺ 木曜午後はリハビリ、処置・手術専門の診療日となります。診察はお受けできませんのでご了承ください。							

2014年
5月1日発行 第**55**号
あずさわ 小豆沢整形外科 おもてなしの医療

5月 2014年

日	月	火	水	木	金	土
				1 全日	2 全日	3 休診
4 休診	5 休診	6 休診	7 休診	8 全日	9 全日	10 休診
11 全日	12 全日	13 全日	14 休診	15 全日	16 全日	17 休診
18 全日	19 全日	20 全日	21 休診	22 全日	23 全日	24 休診
25 全日	26 全日	27 全日	28 休診	29 全日	30 全日	31 休診

★ 3日(土)～7日(水)は5連休になりますので、お薬等の不足やお間違いにご注意ください。

6月 2014年

日	月	火	水	木	金	土
1 全日	2 全日	3 休診	4 休診	5 全日	6 全日	7 休診
8 全日	9 全日	10 全日	11 休診	12 全日	13 全日	14 休診
15 全日	16 全日	17 全日	18 休診	19 全日	20 全日	21 休診
22 全日	23 全日	24 全日	25 休診	26 全日	27 全日	28 休診
29 全日	30 全日					

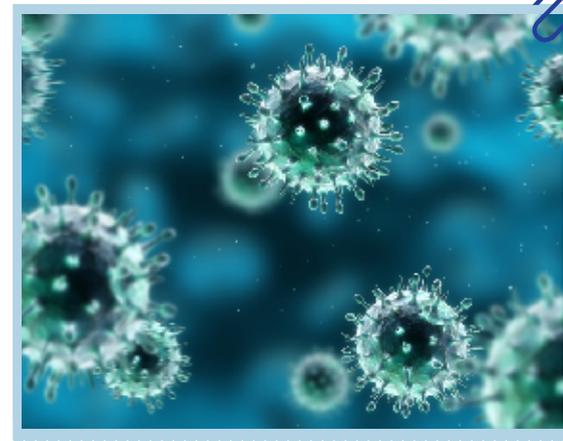
★ 3日(火)～4日(水)は2連休になりますので、お薬等の不足やお間違いにご注意ください。

使わないと怖い!トイレのフタ

ノロウィルスの感染ポイントは、ここだ!

毎年冬になると、風邪やインフルエンザの他に、ノロウィルスによる感染性胃腸炎が流行します。

ノロウィルスは口から入るウィルスで、腸管で増殖して感染すると嘔吐下痢症状を起こします。健常人では通常数日で回復しますが、しばしば症状が激しく仕事や学校を休まざるを得ないことや、感染力が強いことから、普段元気な人でも十分に注意しなければなりません。ご高齢者や子供では、大量の突然の嘔吐から、吐物を気管に吸い込んでしまって窒息したり、肺炎を合併して死に至ることもあり、怖い病気です。



嘔吐下痢症状をおこす病原体はウィルスが多く、ノロウィルスの他にもロタウィルス、腸管アデノウィルスなどがあります。

感染経路は、糞便から出たウィルスが付着した物を触った手や、ウィルスが付着した食品や食器から経口でうつるとされ、よく手指の洗浄消毒をすることや、食品に十分に熱を通すこと、と言われていました。

しかし、やはりトイレを利用する時が非常に危険だということが解りました。

それが意外なことに、お尻が直接接触する便器表面や、トイレの手すりやドアノブというよりも、トイレ内の空気からウィルスをもらってしまう危険が高いというのです。

当院サイトにも情報を掲載しています。どうぞご利用ください。



<http://www.azusawaseikei.com>

〒174-0051
東京都板橋区小豆沢2丁目36-13
マツエククリニックビル 5F・6F

TEL: 03-5916-4970 FAX: 03-5916-4977

あずさわ通信 第55号 [2014.05.01 発行]

あずさわ おもてなしの医療
発行元: **小豆沢整形外科**

トイレのフタを閉めないと大変なことに！

英国リーズ大学、マーク・ウィルコックス教授らは、洋式水洗トイレで用を足した後に、トイレのフタを閉めずに水を流すとどうなるか？を調査しました。その結果は驚くべきことに、便中のノロウイルスなどの微生物は、トイレの便座上空 26cm まで飛び上がり、更にトイレの空中を 90 分間も飛び続けることが判明したのです！



用足しの後、フタを閉める前に水を勢いよく流すことで飛び散ったウイルスはその後、便座はもちろん、床・壁を含むあらゆる部分にウイルスは拡散します。

勿論、ウイルス浮遊中にあなたがトイレに入ってそこに座っていれば、体中にウイルスが付着することになります。服はもちろん、顔などにも直接ウイルスが付着しているかもしれません。そうなるといくらトイレを出て手を洗っても、ウイルスはまた他の部分から手にくっついて、オニギリやサンドウィッチを食べる時に口から入ってしまう可能性は高そうです。



フタをしてから流そう

逆にフタをして水を流すことで、ウイルスの飛散は大幅に減らすことができます。ここで閉めるタイミングを確認します。つまり、正しいトイレの手順は、

① 用を足す → ② フタを閉める → ③ 水を流すです。いいですか？

水を流してからフタを閉めるのではありませんよ！

フタが開いているままで水を流すことで水シブキとともに病原体が飛び散るのですから、水を流す前にフタを閉めなければなりません。

流れたかどうかの確認したい時も、直ぐにフタを開くのではなく、水流が止まって 10 秒以上置いてから、そっと少しだけ開いて中を遠くから覗くべきです。あまり顔を近づけないようにご注意ください。

しかし、公共のトイレではしばしばフタの無いトイレがあり、これは危険です。感染予防対策としては、直ぐにトイレを出るように準備し、水を流した瞬間、速攻でトイレを脱出することでしょうか？これは難易度が高いです。



しかし、予防には限界も…

けれどここで根本的な問題があります。自分がいくらフタ閉め流しを実行しても、前に使った人がフタ閉めをやっていなければ、後に入ったあなたの身体の表面がウイルスだらけになります。

では一体どうすればいいのか？

出来る限り、直前に他の人が使った後には入らないようにすることぐらいでしょうね。待てる場合はその方が良いですが、待っていると他の人に入られてしまうし…実際には難しいですね。

このような予防手段は、人々の集団としての習慣を広げていくことが大切です。トイレ使用のエチケットとして、学校や職場でこの知識を啓蒙することが必要でしょう。

怖い話

今回は最後に、もう一つの危険ゾーンをお伝えしておかなければなりません。それは和式トイレです。

和式トイレはそもそもフタが無いですが、既に用足しの最中に、便器からはねたシブキがお尻や太もも、かかと、ズボンの裾などに広範囲に飛び散り、便中のウイルスも大量に付着してしまうことが判明しました。もちろんスリッパの表面もかなり汚染されていました。特に駅や大型店などの和式トイレだと、不特定多数の人のウイルスが自分の靴にも飛び散ってそのまま歩いていくことになりますから、怖いです。

和式トイレを使う時のウイルス付着防止策はかなり難しいですが、アルコール消毒剤を用意しておいて、十分な手洗いのあとに、足元やズボンなどにもアルコールを噴霧することは多少有効かもしれません。

今月号は、あまり気分の良いお話はできませんでしたが、感染防止に大切な事なのでお伝えしました。これを読まれた方は、トイレのフタの正しい利用法について、是非ご家族やご友人にもお伝え下さい。