

News Letter

2025年3月

Vol.8

>胃腸炎になったら
>一年中、花粉症？

発行日 2025年 3月 5日

発行者 京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門
〒606-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075 (753) 2400
<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/>

～胃腸炎になったら～

冬になると、インフルエンザとともに気を付けないといけないのが胃腸炎。特に、ウイルス性の急性胃腸炎について、対応を知っておくと安心です。

<ウイルス性胃腸炎>



ウイルスの経口感染により発症。

症状で多いのは、嘔気・嘔吐、水様下痢、時に血便、発熱、関節痛 など。

水分摂取で対症することが大事です。

嘔吐などで水分も採れない場合は、病院を受診しましょう。

※特に持病のある方は、内服できない場合など、病院に相談することも大事です。

胃腸炎では、ノロウイルスを代表とするように家庭内での二次感染リスクが高いとされます。胃腸炎の際には、家族とタオルを分ける、などの対策をとってください。感染した家族のお世話をする場合は、吐物や排泄物を扱う際に手袋（市販でもよい）を着用するなど、感染防御が必須です。

**ノロウイルスなどのウイルス性胃腸炎では、
2次感染予防に周囲の消毒が重要！！**

<ノロウイルス対策>

消毒にアルコールは効果が無く、次亜塩素酸による消毒が有効とされています。手指には、流水による洗浄が大事です。

◎次亜塩素酸水溶液 ※誤って口にしないように注意してください。

①0.02%（ドアノブなど、周辺の消毒用）

市販の次亜塩素酸5%（ハイターなど）を水道水で250倍希釈
水500ml+次亜塩素酸5%：ペットボトルキャップ半分(約2.5ml)

②0.1%（吐物掃除など汚染部位消毒用）

市販の次亜塩素酸5%（ハイターなど）を水道水で50倍希釈
水500ml+次亜塩素酸5%：ペットボトルキャップ2杯分(約10ml)

～一年中、花粉症？～

年明け早々、くしゃみ、鼻水がみられている方も多いのではないのでしょうか。その症状、花粉症かもしれません。

花粉症とは？

花粉に対するアレルギーです。

花粉が体内に入ることによって、身体がそれを異物として反応し、症状が出現します。数年から数十年かけて、徐々に症状が出現する場合もあり、年々、患者数は増加傾向とされています。

集中力低下や不眠の原因にもなるため、発症や症状悪化の対策をしましょう。

注意が必要な日は？

- ① 晴れの日、気温が高い日
- ② 空気が乾燥し、風が強い日
- ③ 雨上がりの翌日

どんな対策がある？

<花粉を避ける>

- ・マスク、メガネの着用
- ・空気清浄機の導入

<花粉を家に持ち込まない>

- ・帰宅時の手洗い、うがい、洗顔、洗髪
- ・布団や洗濯物の花粉をはらう

花粉カレンダー

花粉名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
スギ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
ヒノキ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
シラカンバ (カバノキ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
イネ科	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
ブタクサ属 (キク科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
ヨモギ属 (キク科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												
カナムグラ (アザ科)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	九州												

本本の花粉 凡例

- 0.1 ~ 5.0 個/cm²/日
- 5.1 ~ 50.0 個/cm²/日
- 50.1 ~ 個/cm²/日

草本の花粉 凡例

- 0.05 ~ 1.0 個/cm²/日
- 1.1 ~ 5.0 個/cm²/日
- 5.1 ~ 個/cm²/日

資料：鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会

※症状が強い場合は、医療機関を受診しましょう。

吉田キャンパス健康管理室（全学の保健室）

◆場所

吉田キャンパスの正門を入れて西側、カンフォーラの隣にある2階建てのレンガ造りの建物です。

☎ 075-753-2405

◆開室日

平日（月～金）9：00～17：00

※健康診断などで閉室していることもあります。

宇治分室（本館E棟2階 214号室） ☎ 0774-38-4381

桂分室（Bクラスター福利・保健管理棟2階） ☎ 075-383-7308



11番 健康管理室

※注意事項 健康管理室には医療機器や薬を置いておらず、投薬や治療などの医療行為は行えません。