

# ノロウイルスにご注意ください!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。感染すると、発熱、おう吐、下痢、腹痛などの症状がでて、子どもや高齢者は重症化する場合があります。ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は対症療法に限られますので予防対策を徹底しましょう。

ノロウイルスは  
どうやって感染  
するの?

感染経路には主に「人からの感染」と「食品からの感染」があります。

- (1) **人からの感染**
  - ・患者の便やおう吐物から人の手などを介して感染
  - ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染
- (2) **食品からの感染**
  - ・感染した人が調理して汚染された食品を食べたことによる感染
  - ・加熱不十分な二枚貝（特にカキやアサリ等）を食べたことによる感染



ノロウイルスによる  
感染症の予防は?

- 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- 手洗いの後、使用するタオル等は清潔なものを使用し、共用しないようにしましょう。
- 感染者の便、おう吐物には接触しないよう注意し、接触した場合は十分な洗浄と消毒を行いましょう。
- 部屋の換気をしましょう。
- 食品（特にカキ、アサリ等の二枚貝）の調理に当たっては中心部まで十分に加熱しましょう。
- 下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱などの症状があったときは、医療機関を受診し、医師に相談しましょう。
- ノロウイルスに感染すると、症状が治まっても、長期間（2～3週間程度）便中にウイルスを排泄する場合があります。排便後の手洗い等衛生確保には十分気を付けましょう。

おたずね／健康増進課 ☎21-6829

## ひきこもりの理解と支援のために

「ひきこもり」とは、自宅での生活が主となり、社会参加を回避している状態が6か月以上持続している場合をいいます。その原因は、「会社での人間関係などにストレスを感じ、家から出られなくなった」「不登校がきっかけで家に閉じこもった状態が続いている」などさまざまです。

また、ひきこもりは、ストレスから身を守る1つの方法ではありませんが、うつ病等の精神疾患や発達障がいなどが関係している場合もあり、人によってその状態もさまざまです。

人と会うのが苦手など、ひきこもりについてお悩みの方は、ご本人やご家族だけで抱え込まず、まずは相談してみませんか。相談者の情報は、守ります。

市のひきこもり  
相談窓口  
(面接相談・電話相談)

- 出雲市福祉推進課 相談支援係 【受付時間】 平日8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)  
☎21-6905 FAX 21-6598 メールアドレス fukushi@city.izumo.shimane.jp
- 出雲市子ども・若者支援センター 【受付時間】 平日8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)  
フリーダイヤル ☎0120-84-7867

県のひきこもり  
相談窓口  
(面接相談・電話相談)

- 島根県ひきこもり支援センター 【受付時間】 平日8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)  
(島根県立 心と体の相談センター)  
専門相談ダイヤル ☎(0852)21-2045
- 出雲保健所 心の健康支援課 【受付時間】 平日8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)  
☎21-1653

## 手話をやってみよう!

今月は、「虹」です。  
ぜひやってみてください!

出雲市 YouTube 公式チャンネルで動画も  
公開していますので検索してください。  
「出雲市 YouTube やさしい手話」で

親指、人差し指、中指を立てた  
右手で目の前に弧を描きます



おたずね／福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598

知って  
防ごう!

# “高齢者虐待”

## ～高齢者が安心して暮らせる社会へ～

高齢者虐待は、主に介護者や高齢者の家族など、身近な人が虐待をおこしやすい傾向にあり、その要因は、介護者の心身の疲労、相談者がいないことによる孤立感、経済的な問題などさまざまです。

令和2年度には、養護者による高齢者虐待の相談・通報が全国で35,774件ありました。出雲市でも24件の相談・通報を受けています。

### ◆高齢者虐待の状況

(出典:厚生労働省 令和2年度調査結果)

#### ① 虐待の種類と割合

※複数回答

身体的虐待 たたく、蹴る、つねるなどの暴力など	68.2%
心理的虐待 怒鳴る、ののしる、無視するなど	41.4%
介護等放棄 必要な介護や世話をしないなど	18.7%
経済的虐待 必要なお金を渡さない、年金・預金の無断使用など	14.6%
性的虐待 性的な嫌がらせや強要など	0.5%

#### ② 虐待の発生要因(主な5要因)

※複数回答

虐待者の性格や人格 (に基づく言動)	57.9%
高齢者の認知症の症状	52.9%
高齢者の介護による 疲れ・ストレス	50.0%
虐待者と被虐待者との 虐待発生までの人間関係	46.5%
虐待者の精神状態が 安定しない	46.1%

### ◆どうして虐待は起こるの?

#### 虐待は誰にでも起こり得る身近な問題です

高齢者の介護や世話をすることで心身共に疲れ、追いつめられてしまう人は少なくありません。もともと、高齢者と関係が悪くなかったにもかかわらず、適切な介護の方法や認知症への対応がわからず、つい手をあげてしまったり、虐待していることの自覚があっても歯止めがきかなかったりする場合があります。

### ◆虐待の発生防止と早期発見のためにできること

#### ◎ 介護の悩み事はケアマネジャーやあんしん支援センターへ相談を!

高齢者だけでなく、介護をしている人も支援します。

#### ◎ 地域の「気づき」や「見守り」が虐待防止につながります!

日ごろから高齢者や介護者へのあいさつや声掛けをしましょう。

#### ◎ 認知症への正しい理解と対応をしましょう!

さまざまな症状に落ち着いて対処しやすくなります。

お変わり  
ありませんか?



#### 連絡・相談先

#### ◎ 高齢者あんしん支援センター (出雲市社会福祉協議会内)

出雲高齢者あんしん支援センター ☎ 25-0707

平田高齢者あんしん支援センター ☎ 63-8200

佐田高齢者あんしん支援センター ☎ 84-0019

多伎高齢者あんしん支援センター ☎ 86-7122

#### ◎ 出雲市役所高齢者福祉課 ☎ 21-6967

湖陵高齢者あんしん支援センター ☎ 43-7611

大社高齢者あんしん支援センター ☎ 53-3232

斐川高齢者あんしん支援センター ☎ 73-9125

※連絡した人の情報が他へ漏れることはありません。