



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

冬場に多くなるノロウイルス食中毒に注意しましょう!

秋も終盤になり冬の足音が聞こえてきました。意外と思われるかも知れませんが、食中毒が最も多いのは夏ではなく冬で、ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬に流行します。

なぜ冬場に流行するのか?

ノロウイルスが冬場に流行する原因の多くは、牡蠣などの二枚貝にあります。特に牡蠣は、旬の秋から冬にかけて「生で食べる」機会が多くあるため、十分な注意が必要です。

ノロウイルスは、もともと牡蠣にいるわけではなく、人間が排出した生活処理水などによって海水にノロウイルスがわずかに潜んでいるため、ウイルスに感染した牡蠣を生食することで、人間の体内にノロウイルスが入ってきます。

シジミ、ハマグリ、アサリは、味噌汁など必ず加熱した料理で食卓にのぼりますが、牡蠣は内臓ごと生で食べる機会があるため、感染症被害が起こりやすくなります。

主な症状は?

ノロウイルスは、牡蠣の内臓のなかで増殖することはありません。摂取した人間の十二指腸や小腸の腸管で増えていきます。そして強い感染力が特徴で、ノロウイルスが10～100個ほどの少量でも感染してしまいます。

感染すると約24～48時間で発症し、腹痛、嘔吐、下痢、発熱、頭痛を引き起こします。嘔吐や下痢を繰り返すため、脱水症状になる恐れがあります。

ふだん健康な大人であれば、症状は軽く2～3日で治まりますが、子供やお年寄りなど抵抗力が十分でない人は、重症化しないよう医師の診察と治療が必要です。

発症した場合の治療法は?

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。そのため、通常は症状に応じた対症療法を行います。とくに体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行います。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

「ノロウイルス」の予防法は?

【消毒薬】

コロナなどのウイルスで有効なアルコール（エタノール）消毒薬は、ノロウイルスに対してあまり効果がありません。完全にウイルスを不活化したい場合、「次亜塩素酸ナトリウム」や「加熱」により消毒を行います。

【手洗い】

手洗いは、調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、患者の下痢などの汚物処理やオムツ交換などを行った後には必ず行うようにします。

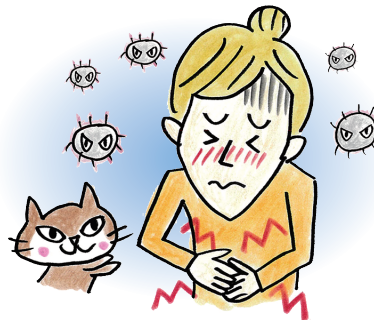
石けん自体にはノロウイルスを滅菌する効果はありませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことで、ウイルスを手や指から剥がれやすくします。こまめに洗うことが大切です。

【食品の加熱】

食品（調理）は、中心部までしっかりと加熱することが大切です。ノロウイルスは熱に弱く、十分に加熱すれば死滅します。

【調理器具の手入れ】

まな板、包丁、布きんなどの調理器具は、使用のたびに洗浄・消毒・乾燥を行い、常に清潔に保つことが大切です。また、熱湯（85℃以上）で1分間以上加熱するか、次亜塩素酸ナトリウムで浸すことでも消毒できます。



冬場に多くなる「ノロウイルス食中毒」、普段から気を付けてウイルスを体内に取り込まないようにしましょう!

安全運転のポイント

運転の際は遵守を! —道路交通法—

道路交通法においては、第71条に運転者が遵守しなければならない以下の1から14の事項が定められています。また、各事項を違反した場合の罰則等も下表の通り定められています。

今回は、その中から**1**「泥はね運転の禁止」、**6**「乗員や積載物の転落や飛散の防止」、**7**「積載物の転落や飛散時の措置」、**11**「騒音運転等の禁止」、**13**「携帯電話使用等の禁止」を取り上げます。

【運転者の遵守事項と交通違反の種類・罰則等の一覧表】（2022年9月1日現在）

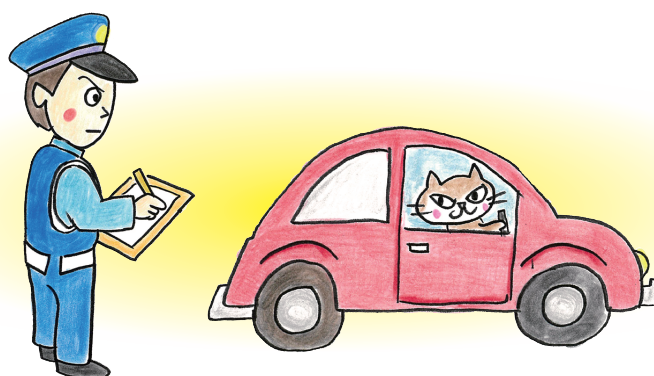
運転者の遵守事項	交通違反の種類	罰則 *1	点数	反則金（単位千円）*2			
				大型	普通	二輪	原付
1 泥はね運転の禁止	泥はね運転違反	A		7	6	6	5
2 身体障害者や幼児等の保護	幼児等通行妨害違反	B	2	9	7	6	5
3 高齢歩行者等の保護							
4 通学通園バスの保護	幼児等通行妨害違反	B	2	9	7	6	5
5 安全地帯の歩行者の保護	安全地帯徐行違反	B	2	9	7	6	5
6 乗員や積載物の転落や飛散の防止	転落等防止措置義務違反	A	1	7	6	6	5
7 積載物の転落や飛散時の措置	転落積載物等危険防止措置義務違反	A	1	7	6	6	5
8 ドアを開く際の安全確保措置	安全不確認ドア開放等違反	A	1	7	6	6	5
9 車両等を離れる際の措置	停止措置義務違反	A	1	7	6	6	5
10 無断運転の防止措置							
11 騒音運転等の禁止	騒音運転等違反	A	2	7	6	6	5
12 初心運転者等の保護	初心運転者等保護義務違反	A	1	7	6	6	5 ^{*3}
13 携帯電話使用等の禁止	携帯電話使用等（交通の危険）	C	6				
	携帯電話使用等（保持）	D	3	25	18	15	12
14 公安委員会が定めた事項の遵守	公安委員会遵守事項違反			7	6	6	5

*1 「罰則」の欄の、Aは「5万円以下の罰金」、Bは「3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金」、Cは「1年以下の懲役又は30万円以下の罰金」、Dは「6か月以下の懲役又は10万円以下の罰金」となります。

*2 「反則金」の欄の「大型」には、「中型」、「準中型」、「大型特殊車」が含まれ、「原付」には、「小型特殊」が含まれます。

*3 小型特殊自動車のみ適用されます。

*4 違反時に酒気を帯びていた場合の点数（酒気帯び点数）は省略しています。



1 泥はね運転の禁止

ぬかるみや水たまりを走行するときは、泥水等の汚水を飛散させて歩行者等（歩行者だけでなく、自転車などの他の車両や他人の所有する家屋の壁や塀などの建造物も含まれます）に迷惑をかけることのないようにしなければなりません。

汚水の飛散を防止するためには、「泥よけ器をつける」又は「徐行する」必要がありますが、泥よけ器をつけていても、歩行者のすぐ脇をスピードを出して追い抜くなどして、汚水を歩行者に浴びせて迷惑を与えれば違反となりますから、ぬかるみや水たまりのある道路を走行するときには徐行しましょう。

6 乗員や積載物の転落や飛散の防止

走行中に乗車している人がドアから転落すれば重大事故につながります。積載物の転落や飛散も同様です。発進する前に、ドア（バックドアも含めて）がきちんとロックされているか必ず確認して下さい。

また、平ボデーのトラックなどでは、積載物のロープ掛けやシート掛けを確実に行って、転落や飛散を防止することが重要です。

7 積載物の転落や飛散時の措置

道路に転落したり飛散した積載物を路上にそのまま放置しておく、後続車が積載物に衝突するなどの交通事故や交通渋滞の原因となります。自ら除去する、もしくは、それが難しい場合には110番通報するなどして速やかに危険を防止するための措置を講じるようにします。

なお、高速道路の場合は、自ら除去する事は危険を伴いますので、非常停車帯などの安全な場所に停止後、道路緊急ダイヤル#9910（無料）か、最寄りの非常駐車帯の非常電話を利用して各道路の管理者に落下場所や落下物を通報しましょう。

11 騒音運転等の禁止

「騒音運転等」とは、正当な理由がないのに、著しく他人に迷惑をかけるような騒音を立てて車を発進したり、急加速する行為や、空ぶかし（原動機の動力を車輪に伝達させないで原動機の回転数を増加させること）をする行為をいいます。

このような行為は、他の交通や沿道住民等に大きな迷惑を及ぼすだけでなく、急発進や急加速は交通事故の要因にもなりますから厳禁です。

13 携帯電話使用等の禁止

走行中に携帯電話やスマートフォンなどの通話や使用、カーナビゲーション等の画像表示用装置を注視することは禁止されています。

携帯電話の通話とは、相手方と通話をするだけでなく、留守電を入れたり、聞くなどの行為も含まれます。また、画像表示用装置には、携帯電話のディスプレイも含まれますから、携帯電話で文字メッセージを送る行為やメールの受信内容を注視する行為も違反行為に該当します。

走行中の携帯電話やスマートフォンの使用は、前方不注意などにより重大事故を招くおそれが大きいことから、違反した場合の罰則も非常に厳しく、「交通の危険」（交通事故など）を生じさせた場合は、反則金ではなく、「1年以下の懲役又は30万円以下の罰金」の刑事処分が科せられ、違反点数も6点で免許停止処分を受けます。

走行中の携帯電話使用は極めて悪質で危険な行為であるという認識を持って下さい。



今が旬、栄養価に すぐれたきのこ



疲れに効くビタミンB1

ビタミン B1 は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で疲労回復効果があります。きのこの中でえのきに多く含まれています。



カルシウムを助けるビタミンD

ビタミン D は骨や歯の発育を促す栄養素です。

特に舞茸に多く含まれ、1 パック（約 100g）で成人の 1 日における目安量の半量を補えます。また、しいたけは乾燥させることでビタミン D が増え、おおよそ 11 倍にもなることが分かっています。



全身の健康に関わるナイアシン

ナイアシンは、皮膚や粘膜、髪の毛の健康を維持してくれる栄養素です。

きのこ全般に多く含まれ、特にえのきとエリンギは 1 パック（約 100g）で成人 1 日の必要量の半分を摂ることができます。



便通を促し、腸内環境を整える食物繊維

きのこには水に溶けない不溶性食物繊維が多く含まれ、水を吸収し便の量を増やすことで腸を刺激して便通を促す効果があります。水に溶ける水溶性食物繊維は、血糖値上昇の抑制や血液中のコレステロール濃度を低下させる働きがあります。



2022年郵愛 クリスマスプレゼント

今年一年をバッチリ締めくくるのは、郵愛からのステキなクリスマスプレゼントです。今回も弊社が取り扱っております各種保険商品のラインアップを主力としたプレゼントを多数用意しました。
みなさまのご応募をお待ちしております。

A賞 「アフラック」がん保険・JP労組プラン賞	アフラック クリスマスダック	5名様
B賞 「三井住友海上」自動車保険賞	サッカー日本代表(JFA)2023年カレンダー	5名様
C賞 「三井住友海上」ゴルファー保険賞	ダンロップ・ゴルフボール2個セット	5名様
D賞 「東京海上日動」マイガード賞	今治うまれタオル	5名様
E賞 「東京海上日動」フルガード賞	タオルの萩原 かわいいタオルハンカチで作った手作りベアー6個セット	5名様
F賞 郵愛クリスマス賞	郵愛ひみつの福袋	10名様

※諸事情により一部賞品が変更となる事もあります。

ご応募方法

ご希望の方は、ハガキに以下をご記入の上、ご応募ください。

- ①氏名(フリガナ) ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤会社名
- ⑥ご希望商品名(3点まで選択可能)
- ⑦「郵愛だより」の感想などがございましたら、ご記入ください。

応募先:〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
株式会社 郵愛 クリスマスプレゼント係

応募締切:2022年12月5日(月) 必着

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

また、商品はクリスマスイブまでにお送りいたします。

※今回取得した個人情報は、商品の発送のみに使用します。