



健診センターニュース

ノロウイルスに要注意!! 感染経路と予防法

ノロウイルスは冬場、特に11月から翌2月にかけて多く発生する食中毒と言われていますが、すでに今年8月、ノロウイルスによる集団食中毒が発生しています。旅館の飲食店で食事をした人や湧き水を飲んだ458人が発熱やおう吐などの症状を訴えたケース、また、「轟の滝」で水遊びをしていた124人がおう吐や下痢の症状を訴えたケースがありました。いずれも便からノロウイルスが検出されています。

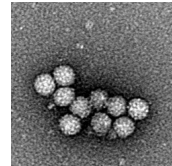
ノロウイルスは少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。わずかな量でも感染し、感染から発症まで24~48時間の潜伏期間があります。

感染経路はさまざまです。ノロウイルスに汚染された二枚貝などを加熱不十分で食べた場合や、感染した人が調理したものを食べて二次的に感染する場合、感染者の吐物や便に直接接触した手や指から感染する場合、感染者が触れたドアノブや食器などを介して感染することもあります。他にも、感染者の吐物が飛散して近くにいて吸い込む場合や、吐物が乾燥して空気中を漂い吸い込む場合もあります。

感染予防と対処法を知っておくことが重要です。調理や食事の前、トイレのあと、汚物処理やおむつ交換のあとなどは、指先や爪や指の間、手首まで石鹸と流水で十分に洗ってから清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。床などに飛び散った吐物や便を処理する場合は、マスクと使い捨て手袋・ガウンを着けてペーパータオルなどで静かに拭き取り、そのあと次亜塩素酸ナトリウムや亜塩素酸水で拭いてから水拭きします。拭き取りや防護に使用したものは二重にしたビニール袋に入れ、次亜塩素酸ナトリウムや亜塩素酸水を入れて密閉して廃棄しましょう。処理したあとは十分に換気することも大切です。

塩素消毒方法の注意点








- 濃度によって効果が異なるため正しく測りましょう
- 製品ごとに濃度が異なるので表示を確認しましょう
- 使用期限内のものを使用しましょう
- おう吐物に直接原液をかけると有毒ガスが発生することがあるので注意しましょう
- 消毒液を他の容器に移すと、子どもなどが誤って飲んでしまうことがあるのでしないようにしましょう
- 金属腐食性があるので、消毒後は十分に拭き取りましょう



胃腸に優しい「消化の良い食べ物」

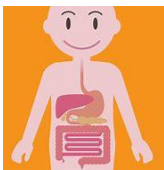
夏から秋への季節の変わり目に「体がだるい」「すぐに疲れる」などの不調を感じることはありませんか？秋に起こりやすい不調は、主に食べ過ぎによる「胃もたれ」があります。

今回は胃が弱っている時におすすめの食べ物を紹介します。

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
|  | 主食 | ：おかゆ・うどん・パン | | |
| | 主菜 | ：鶏むね肉・白身魚・卵 | | |
|  | 副菜 | ：ほうれん草・じゃがいも・大豆製品 | | |
| | 果物 | ：リンゴ・バナナ | | |
| | 乳製品 | ：牛乳・ヨーグルト・チーズ | | |

主食のおかゆやうどんは、消化吸収が早く胃腸に負

担がかりにくく、パンは食パンやロールパンがおすすめです。鶏肉の中でも特に消化に良いのは、脂肪分の少ないむね肉やささみです。魚はタラやカレイ、鯛などがおすすめです。野菜は食物繊維の少ないものでかぶや大根なども消化に良いとされています。リンゴは消化吸収がよく、バナナには消化を助ける栄養素が含まれています。牛乳は胃酸を中和する働きがあり、ヨーグルトには消化を助ける乳酸菌が含まれています。胃腸が弱っている時や体調が悪い時は、刺激の強いものや脂の多いもの、繊維質が多いものは避けましょう。消化に良い食べ物を選び、細かく刻んだり、加熱してやわらかくするなど調理方法や食べ方も工夫して、消化の良い食べ物で体を労いましょう。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力をお願いします。なお、発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある方は、検査が実施できない場合がございます。また、体調不良により来院できない時は、健診センターまでご連絡ください。



健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月~金 8:30~17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29~1/3・創立記念日6/1休)