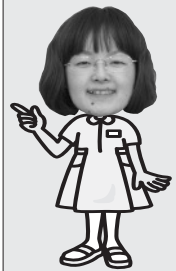


こんにちはは 保健師です

岡本 叔子です



ノロウイルス

ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は11月から3月の主に冬季に多発しますが、年間を通して患者はみられます。

ノロウイルスの特徴

■下痢だけではなく、嘔吐が多い

ノロウイルスは下痢だけではなく嘔吐を引き起こすことが特徴です。下痢であれば、ウイルスはトイレで流されるため広がりにくいのですが、嘔吐の場合、適切に処理・消毒をしないとウイルスが床に残ります。乾燥しホコリと共に空気中に舞い上がり感染が広がっていく

引き起こしてしまうのです。

■一度かかっても何度も感染することがある

ノロウイルスには多数の遺伝子型が存在するため、同じ人が複数の違った型のウイルスに感染することがあります。さらに、感染が腸粘膜での局所感染なので免疫の持続時間が短いことも特徴です。

よって、一度かかったからといって安心していても、再感染を起こすこともありまうので、予防には気をつけましょう。

潜伏期と症状は？

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24〜48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢腹痛であり、発熱は軽度（37〜38℃くらい）です。

■消毒薬に対する抵抗性が強い
ノロウイルスは、アルコールや高温に対する抵抗性が強いことが特徴です。また、乾燥や酸にも強く、水中でも長時間生きていることができる非常に厄介なウイルスなのです。そのため、感染力があり、しばしば集団感染を

また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状のみの場合もあります。

治療法は？

ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤はなく、通常、対症療法が行われます。強い下痢止め薬を服用しないことです。無理に下痢を

止めるとウイルスが腸管内に溜まり、病気の回復を遅らせることがありますので使わないことが望ましいでしょう。

保健福祉課保健予防担当
電話 56・2122



ノロウイルスの予防法

患者の便や吐物には大量のウイルスが排出されるので、予防のためにも次のことをしっかりと守りましょう。

- 食事の前やトイレの後などには、せっけんをしっかりと手を洗いましょう
- タオルなど共用で使用するものを避けることも必要です
- 下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。食品中のウイルスは加熱により感染性をなくすことができます。食品の中心温度が85℃1分以上になるようにしっかりと熱を通して食べましょう
- 便や吐物の処理をする時は素手で触らず、必ずビニール手袋を使用しましょう。汚物の消毒は市販の塩素系消毒剤（漂白剤）を希釈したものを使用してください



☆紅葉見学



今年の紅葉見学は、赤岩から、日高の道の駅、双民館を回りました。日に日に色づく山々を皆さんと車中から楽しみました。双民館では昔の農機具などを見ながら懐かしさに浸りました。

生活相談員 近藤

☆文化祭



今年は、デイサービスセンターから2枚の貼り絵を出展しました。



※「わ」 占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



デイのめにゅう



『鮭の味噌チーズ焼き』



- 【材料】（2人分）**
- 鮭（生）切り身 2切れ（120g）
 - 味塩コショウ 少々
 - ピザ用チーズ 10g
 - 黒いりごま 少々
 - ししとう 4本
 - A
 - みりん 4g
 - しょうゆ 4g
 - 味噌 4g

- 【作り方】**
- ① 鮭の切り身に塩コショウをふり、10分ほどおいておきます。
 - ② Aを混ぜ合わせたものを鮭に塗り、チーズをのせてごまをふり、魚焼きグリルで焼きます。そのときにししとう（竹串でつついておく）も一緒に焼き魚に添えましょう。

☆ワンポイント
サケに多く含まれるビタミンDはチーズ等に含まれるカルシウムの吸収を促します。味はもちろん、栄養面でもチーズと鮭の相性はバッチリですよ。



【12月の行事食】

- 12月21日 冬至 ……かぼちゃ料理、こんにゃく、小豆煮、いとこ煮（小豆、かぼちゃ等）
- 31日 大晦日・除夜 ……年越しそば

栄養士のつぶやき（@栄養士）

暑い夏から短い秋があっという間に過ぎ、もう師走かぁ……。冬は特に寒くて乾燥するので、うがい、手洗いはもちろん、しっかり食べて体調を崩さないようにしたいものです！こんな時期の、我が家のお助けメニューは、やっぱり鍋♥ですよ。あの湯気で心も体も温かくなりますね。

●平川 みゆき



デイのめにゅう

ゆかりご飯
きのこ汁
鮭の味噌チーズ焼き
小松菜の塩昆布和え
大根の酢漬け
果物（柿）

【おやつ】
フルーツみつ豆
牛乳

全体エネルギー 538kcal
全体塩分 2.28g

