



国保中央病院だより
国保中央病院 ☎ 32-8800

ノロウイルス感染症に 注意しましょう

感染制御実践看護師 関山まゆみ

11月～2月が流行のピーク！

ノロウイルスは、非常に感染力が強く10～100個が体内に入るだけで発症し、便やおう吐物の中に排出され感染してしまいます。ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い口に入って感染することがありますので処理にも注意が必要です。

潜伏期間 24～48時間

症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続きますが感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。

感染経路

● 食品からの感染

- 感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合
- ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝（牡蠣）などを食べた場合

● 人からの感染

- 感染者の便やおう吐物から
- ノロウイルスが付着した環境表面（ドアノブ・便座など）から

感染対策

● 手指衛生

流水と石鹸による手洗いが大事！
多くの場合、ウイルスに触れた人の手指を介して感染が拡大します。調理・食事・排泄の前後に手指衛生を行ってください。タオルの共有はやめましょう。

● おう吐物の処理 2次感染防止！

使い捨てのマスクやガウン、手袋を着用し、ペーパータオルなどでおう吐物を静かに拭き取り、塩素消毒後水拭きをします。拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。

● 食器・衣類・シーツなど

おう吐物を取り除いた後、85度以上1分以上の熱湯消毒または、0.1％次亜塩素酸ナトリウム消毒液に30分以上浸漬し、その後他のものと分けて洗浄・消毒してください。

トイレ、ドアノブ、便座などは、0.02％次亜塩素酸ナトリウム消毒液で拭き、その後濡れタオルで拭いてください。

これからの季節は、特に手指衛生・咳エチケットを行い感染対策に心がけましょう！

第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画 野菜で健康！朝ごはん

作り方

- 1 梅干しは種を取り除き、細かく刻む。
- 2 白菜は洗って食べやすい大きさの細切りにし、耐熱の器に入れてラップをかけ、600Wのレンジで2分加熱する。粗熱がとれたら水気を絞る。
- 3 2にちぎったのりをよく混ぜ、1、かつお節、しょうゆを加えて混ぜ、器に盛り付ける。

野菜に多く含まれる食物繊維は、生活習慣病予防に効果があります。

食物繊維には、コレステロールや脂肪の吸収を抑え、体外に排出を促進することによる血中のコレステロールの低下や、糖分の吸収を遅らせることによる糖尿病の予防、また腸の働きを活発にして便通をよくすることによる大腸がんの予防などの効果があります。

また、咀嚼回数を増やしたり胃の中で体積が増えたりすることによる食べ過ぎを防ぐ働きもあることから、体重増加が気になる人にもお勧めです。



白菜の和え物

1人分エネルギー 20kcal

材料 (4人分)

- ▶ 白菜……………250g
- ▶ 味付けのり……………8枚
- ▶ 梅干し……………2個
- ▶ かつお節……………8g
- ▶ しょうゆ……………小さじ1/2