

令和2年11月号

ファルマコム便り

朝夕めっきり寒くなってきましたが、鮮やかな紅葉の季節になり、日中の外出には気候の良い時期になりました。山々の色の変化や草花に目を向ける時間を持てたらいいですね。気温差が大きくなり体調を崩しやすくなりますので、衣類や寝具の調整を行い、体調管理に気を配り、元気にお過ごしください。

ノロウイルスの食中毒は11月～2月がピーク！

年間を通してみると食中毒にかかった患者数が最も多いのが「ノロウイルス」によるものです。また、ノロウイルスによる食中毒はウイルス感染という特性から、感染力が極めて強く、ヒトからヒトへ感染して広がっていきます。適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です。

★ウイルス性食中毒は物を介して感染が広がる

ノロウイルスの主な原因食品はカキ、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけではなく、ヒトや食器などからも経路して広がります。少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖して、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。

幼児や高齢者、病気治療中の人は、症状が重くなる場合もあります。

症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。

また、医療機関を受診する際は、感染拡大を防ぐために事前に電話を入れ、医療機関の指示に従って受診するようにしましょう。



★日常生活で予防できるポイント

- ・帰宅直後、調理の前後、食事前、トイレ後などこまめに石けんを使って、指の間、爪の内側まで丁寧に手洗いを行う。
- ・魚介類を調理するときなど、生食用と表示のないものは中心部分を1分間85度以上で加熱する。
- ・まな板やふきんなど台所の調理器具は、水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒する。
- ・体調不良になるとウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを十分にとって体調管理を行う。

★感染拡大を防ぐポイント

- ・便や吐いたものを片付けるときは、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用し、処理後はビニール袋に密封し、家庭用塩素系漂白剤など消毒液を加えて捨ててください。
- ・汚れた床や家具、衣類、調理器具、食器などは水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒を行う。
- ・処理後は自分の手を丁寧に洗いましょう。

★食生活で食中毒を予防しよう

- ・多品目の食品を1日3回の食事でバランスよく食べましょう。
- ・ヨーグルト、オリゴ糖など、腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を積極的にとり、腸内環境を整える。
- ・抗菌作用のある、におい成分が強い野菜、ハーブ、薬味などを上手に利用する。
- ・タマネギ、梅干しなどの殺菌、解毒作用のある食品をとりましょう。

←田代様（101歳）の作品です

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム 居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
電話 099-258-1314
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

12月のこよみ

1日	映画の日
8日	針供養
21日	冬至
25日	クリスマス
31日	大晦日

名月や
いじわる雲に
かくれんぼ