

令和4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となり、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。新型コロナウイルスの感染者数も減少し、下げ止まりの傾向が続いています。行動制限もなく、各地でお祭りやイベントなどが開催され、コロナ前の活気が戻りつつありますが、出掛ける際は必ず感染対策をしっかりと行い、秋の絶景や味覚を満喫でき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、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（感染性胃腸炎・食中毒）対策

ノロウイルスは**11月から2月**に全体の約7割が占めており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。

★感染経路は

①人から感染

- ・患者の便や嘔吐物から人の手などを介して二次感染
- ・家庭や施設内などでの飛沫などにより感染

②食品からの感染

- ・感染した人が調理などして汚染された食品を食べた場合
- ・加熱不十分な二枚貝などを食べた場合

★どんな症状になりますか

- ・約24～48時間で吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱など
- ・症状が1～2日間続いたあとに治癒し、後遺症もない
- ※子供やお年寄りなどでは重症化する恐れがあります



★予防策

ワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法のみ

① “手洗い”をしっかりと行う

- ・特に食事前、トイレの後、調理前後は石けんで良く洗い、流水で十分に流しましょう

② “人からの感染”を防ぐ

- ・乳幼児や高齢者の下痢便や嘔吐物に大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、おむつ等の取り扱いには十分注意しましょう

③ “食品からの感染”を防ぐ

- ・加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう
- ★ウイルスを失活させるには中心部が85℃～90℃で90秒間以上の加熱
- ・調理器具や調理台は消毒していつも清潔にしましょう
- ★熱湯85℃以上で1分以上の加熱消毒が有効



★もし感染してしまったら

- ・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十分に行いましょう
- ・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
- ・下痢止め薬は病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。



12月のこよみ

- 1日 映画の日
- 8日 針供養
- 22日 冬至
- 25日 クリスマス
- 31日 大晦日

←利用者様の作品です

★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/>

要らないよ
コロナ
アーチン
ゲリラ雨