

2月号 平成31年2月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868



# ヘルスアップ ニュース

## 2月号 [Vol.55] フジカワ調剤薬局

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

### “ノロウイルス” ～冬の食中毒～

#### ◆ノロウイルスとは◆

人の小腸粘膜で増殖する小型球形ウイルスです。主に11月から3月にかけて胃腸炎を起こします。少量のウイルス(100個以下)でも発症し感染力のとても強いウイルスで保育園や高齢者施設など集団生活の場では、感染がひろがり集団発生を引き起こしやすいといえます。



#### ◆食中毒の原因と感染経路◆

ノロウイルスは生活排水などから検出されますが、この下水が河川から海に流れ込みます。カキ、はまぐり、あさりを含む二枚貝は、海水と一緒にプランクトンなどの餌を取り込むので、この時ウイルスも体内に濃縮されます。特に冬場は、そのカキなどを生で食べる人が多いので、ノロウイルスに感染し易いといわれています。またノロウイルスは、食中毒だけでなく人の手や食品を介して感染します。非常に感染力が強く、少量でも感染するので、感染した人の便や吐しゃ物が乾いて空気中に飛ばされ、感染するケースあります。さらに、症状が回復しても、感染後の数週間は便中にウイルスが排出されるので、治ったからといって油断はできません。

#### \*\*\*主な症状\*\*\*

1～2日の潜伏期間の後、吐き気、おう吐、下痢、腹痛や、たまに発熱などを引き起こします。健康な人では比較的軽症で、数日で回復しますが、抵抗力の弱いお子さんやお年寄りでは重症化したり、吐いたものが気道に詰まって死亡することもあるため、注意が呼びかけられています。

#### \*\*\*対処法\*\*\*

発症したら、下痢による脱水症状や体力が消耗しないよう、水分や栄養補給を行います。下痢が起きているからといって下痢止め薬などを飲むと体内からのウイルスの排出を遅らせることがあるので、自己判断で服用せず、感染が疑われる場合はすぐに最寄りの保健所や医師に相談しましょう。

#### ●○予防5カ条●○

- 1. かきなどの二枚貝はできるだけ生食を避け、中心部まで加熱して食べる**  
加熱する場合は、食品の中心温度85℃で1分以上を目安に、よく火を通しましょう。
- 2. トイレのあとや、食事や調理の前はしっかり手を洗う**  
料理をしたり食事の前や、トイレに行った後、感染している人の嘔吐物や便を所理した後は、必ず念入りに手を洗いましょう。
- 3. 下痢やおう吐などの症状がある場合や、感染した人の便や吐しゃ物を扱った後は食べ物を直接さわらない**  
二次感染を防ぐため、患者さんの汚物を扱った後や、特に自分が感染した場合は症状が治まっても1～2週間は料理など食べ物に触るのは控えましょう。
- 4. 食器や調理器具は、消毒をこまめに**  
食器だけでなく、まな板など調理器具もしっかり消毒しましょう。
- 5. 感染した人が使ったり、嘔吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒をする**  
衣類の洗濯するときは、洗剤を入れた中で静かにもみ洗いし、十分すすぎをいましょう。カーテン、ドアノブなども塩素消毒液などでスプレー消毒をしましょう。

#### ★塩素消毒の方法★

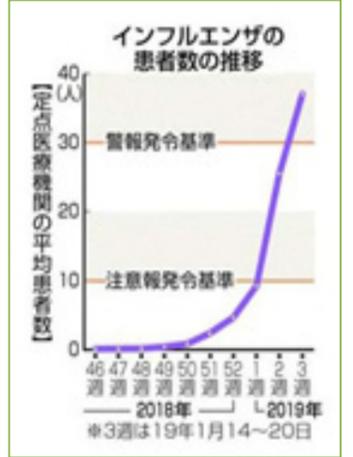
ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムを含んだ消毒剤・漂白剤や、加熱が有効とされています。家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。

①食器、カーテンなどの消毒や拭き取り；塩素濃度を0.02% (200 ppm)  
②嘔吐などの廃棄；塩素濃度を0.1% (1000 ppm)  
例) 商品名；キッチンハイター (6%) / ハイターE (6%)  
0.1% (1000 ppm) 以上⇒50倍希釈 [水1Lに対して20mL (キャップ約1杯)]  
0.02% (200 ppm) 以上⇒250倍希釈 [水5Lに対して20mL (キャップ約1杯)]

### \*今月の出来事\*

#### 『注意喚起!!』県内全域にインフルエンザ警報!

徳島県は1月24日、県内全域にインフルエンザ警報が発令。今回はインフルエンザA型が大半を占めているようで、症状は38℃以上の高熱、悪寒。全身倦怠感と関節痛が多かったようです。他にも喉の痛みや咳、鼻水など症状も同時か遅れて現れていました。日常生活では、まず体調を整えて抵抗力をつけることが大切です。ウイルスに接触しないようマスクを着用、帰宅後は手洗いとうがいをして下さい。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って室内を適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。どうか引き続き2月も注意を喚起して下さい。



### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 「寒じめ野菜」ってどんな野菜?

「寒じめ」とは、ほうれん草や小松菜などの冬野菜を作るとき栽培法のひとつで、東北地方などの寒い地域で実践されている。まずビニールハウスの中で野菜を育て、十分に育ったところでビニールを取り払い、意図的に寒気を取り込む。急に寒気に当てることで、ほうれん草は、葉が葉脈に沿って縮まり、丸みをおびた厚みのある緑の濃い葉になる。ほうれん草などの冬場の野菜は、寒さにあうとみずから生育を停止したり、細胞中の水分量を低下させたり自己防衛機能を持っている。しかし、その結果、細胞中の水分量が減ることで、糖やビタミン、ミネラルなどが増えて、甘くて栄養価の高い野菜になる。この習慣を利用したのが「寒じめ野菜」である。

### 『芸北国際スキー場の出来事』

今年初めての雪を見て、その昔家族で芸北のスキー場に行った時のことを思い出しました。

「後ついて来いよ」と急斜面のゲレンデを滑り出した主人に次いで、当時小1の娘が勢いよくスタートしたものの全く違う方向へ滑り出し、あわてて息子と私が追いかけて、やっと捕まえた時には周囲に人影もなく、完全なコースアウト。何とか主人の携帯につながるもすぐ充電が無くなり不通に。気はあせるし、不安はつのるばかり。次第に雲行きも怪しくなり、「誰か助けて～」と泣き出す子供達の姿に、今やパニック状態! そんな時、道に迷ったという家族連れに遭遇。ご一緒させてもらってやっと主人とも再会、窮地脱出でした。彼は彼であちこち捜し回っていたようで蒼白顔。とんだハプニングの泣き笑いの始末となり、今でも忘れられない思い出となりました。

由紀子

### \* 2月のイベント情報 \*

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



#### 《開局記念感謝セール》

～日頃の感謝の気持ちを込めて～

期間：2月4日(月)～8日(金)

① 3,000円以上お買い上げの方に

“オリジナルドレッシング” プレゼント!!

② 8,000円以上お買い上げの方に

“オリジナルドレッシング” + “ルーペでメガネ”  
プレゼント!!

筐のあひまより見しゆふ月の  
光り照りぬいよよ夜ふけて  
堀江市清 遺歌集より