

# けんこうONLine

2018年1月号

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係  
 TEL 0748-63-6144  
 〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200  
 メール ea3103@pref.shiga.lg.jp

## ●ノロウイルスについて

ノロウイルスによる感染症や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスのワクチンはなく、治療は輸液等の対症療法に限られるので、予防対策の徹底がとっても大切です。

## ●ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<b>&lt;食品からの感染&gt;</b> ➢ 感染した人が調理などをして汚染された食品 ➢ 二枚貝（カキ、アサリ等）の生食 <b>&lt;人からの感染&gt;</b> ➢ 患者の糞便や嘔吐物から人の手を介しての二次感染 ➢ 家庭や施設内等での飛沫等による感染	<b>&lt;潜伏時間&gt;</b> 24~48時間（平均36時間） <b>&lt;主な症状&gt;</b> 吐き気、嘔吐から始まり、下痢、腹痛、発熱等風邪に似た症状がでます。

## ●予防のポイント

### 1. 手洗いをしっかり行いましょう！

調理前、トイレの後、調理作業の節目等には手を十分に洗う。手洗い後の手拭には使い捨てのペーパータオルなどを使用しましょう。注意ポイントは、指先・親指の周り・指の間・ツメ！

●調理用の使い捨ての手袋を使用する場合は、こまめに交換しましょう。

### 2. 食品は中心部までよく加熱しましょう！

●二枚貝等のノロウイルス感染のおそれのある食品は、中心温度が85℃~90℃で90秒間以上加熱しましょう。

### 3. 調理従事者やその家族が体調を崩している時は、調理しないようにしましょう

●下痢、おう吐等の症状がある時は、食品を二次汚染させる可能性があるため食品を直接取り扱う調理作業をしないでください。

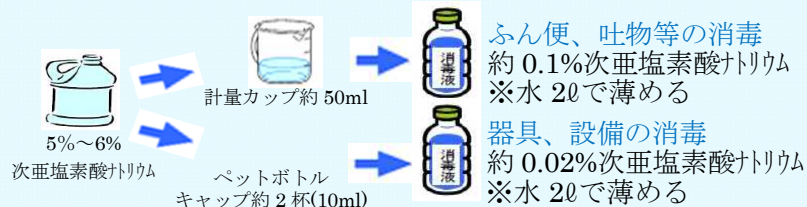
### 4. 嘔ん便、嘔吐物の処理と消毒を適切に行いましょう

●おう吐物には多くのウイルスが含まれているので、おう吐物は速やかに処理し、処理する際には換気を十分にいき、手袋とマスクを着用しましょう。

### 5. 糞便や嘔吐物で汚染された衣服やリネン等は適切に処理しましょう

●付着した汚物を処理したあと、洗剤を入れた水の中で静かにもみ下洗いをします。下洗いのしたリネン類の消毒は85℃・1分間以上の熱水洗濯が適しています。熱水洗濯が行える洗濯機がない場合は、次亜塩素酸ナトリウムの消毒が有効です。十分すすいでから洗濯機で洗いましょう。次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があるので、薬剤の「使用上の注意」を確認して下さい。

## ●用途と簡単な次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方

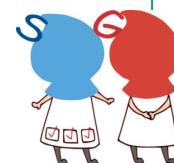


## ●嘔吐部・ふん便の処理の仕方

- ①使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用する。  
(エプロンは大きなゴミ袋に首と腕を通す穴をあけて代用可)
- ②新聞紙や不要な布を消毒液に浸し汚物を覆う。
- ③外側から内側に向けて汚物をぬぐい取る。
- ④再度ペーパータオルと消毒液で拭き取り、水拭きをする。
- ⑤使用した新聞紙や布、手袋やエプロンなどは密封して廃棄。
- ⑥石けんで念入りに手を洗う。



## 2月4日~10日は滋賀県がんと向き合う週間



私はがんになりません。  
 そう言いきれるのは、  
 2人に1人。

### ●がんを予防しましょう

### ●がん検診を受けましょう 「大人もらおう！大事なからだの成績

お勤めの職場やお住まいの市町で  
 がん検診を受けることができます！



滋賀県健康づくり  
 キャラクター  
 「しがのハグ&クミ」

がん情報が

検索



## 第7回 甲賀圏域在宅医療推進フォーラム

# 記憶の彼方へのいざない

よう忘れるけど 毎日楽しいからええねん

## 1/28 (日) 甲西文化ホール

13:30~16:30 (受付13:00~)

**参加無料 定員 300名**

### 講演

## 「認知症 最新の治療と 予防のおはなし」

京都大学大学院医学研究科  
人間健康科学系専攻 教授 木下 彩栄 氏



## シンポジウム

## 「もし、あなたが認知症になったら ～在宅医療と地域の支え～」

認知症の早期発見・医療ケアについて語り、在宅で療養するための地域での支えを考えます。

★滋賀県警察より、高齢者の運転免許のお話と  
「お試し！記憶力・判断力簡易テスト」  
をしていただきます！

申込み：電話もしくは FAX で、氏名とお住  
まいの市町をお知らせください(当日参加可)

TEL: 0748-63-6111

FAX: 0748-63-6142

甲賀圏域医療福祉推進協議会事務局  
(甲賀健康福祉事務所内)

### ●認知症の予防について

最近の研究で、認知症リスクを軽減するための方法が報告されました。その一部をご紹介します。

若年期：15歳以降も学び続ける

中年期：高血圧、肥満、難聴への対策

老年期：うつ病、糖尿病、運動不足、喫煙、  
社会的な孤立への対策

…つまり、若い頃からできるだけ学び続け、生活習慣病を予防して、人とつながることが大切です。

(2017年WHO認知症予防介入法に関する国際委員会の報告より)

### ●早期発見のメリット

しかし、加齢やその他の疾患(脳腫瘍や甲状腺機能低下症など)等によっても発症する病気であるため、認知症は完全に予防することはできません。

まずは兆候を見逃さず発見して、原因となる病気を治療することで症状が改善する場合があります。

また、生活の工夫や準備、周り方の支援で、本人や家族の負担が軽減され、安心して生活できること  
によって、病気の進行を遅らせることもできます。

### ●認知症かな?と思ったら

まずは、【かかりつけ医】を受診ください。

また、お住まいの市の【地域包括支援センター】  
でも相談対応しています。

【甲賀市】：水口地域 tel65-1170、土山地域 tel66-1610、  
甲賀地域 tel88-8136、甲南地域 tel86-8034、  
信楽地域 tel82-3180

【湖南市】：tel71-4652

専門的な検査や診断、治療が必要な場合には、

水口病院 認知症疾患医療センター

tel 63-5430 へご相談ください。

絶対に一人で悩まず、仲間に相談してください。

物忘れ介護相談室 tel0120-294-473

公益社団法人「認知症の人と家族の会」滋賀県支部

草津市笠山七丁目 8-138 (県立長寿社会福祉センター内)

## 献血 ~40分で助かる命がある~

県内の10代・20代の献血者数が減少しています。平成28年度の都道府県別 献血率順位は、10代45位・20代46位と、とても低い状況です。

### 10代-20代献血応援キャンペーン

県内の献血バスまたは献血ルームで、献血にご協力いただいた方、先着500名様にステンレスマグボトルをプレゼントします。ぜひこの機会にご協力ください！(平成30年1月2日~)

## 三色野菜のピリ辛ごま和え

材料 (4人分)

① もやし 1袋

② にんじん 40g

③ ピーマン 1個

(調味料)

しょうゆ 小さじ2

ごま油 小さじ2

中華スープの素(練りタイプ) 小さじ1

豆板醤 小さじ 1/2 (好みで加減)

にんにく(すりおろすかチューブ) 小さじ1/2

白いりごま 大さじ1

野菜で  
風邪・便秘予防!



作り方

① もやしは洗いを切る。

にんじんは細いせん切りにする。

ピーマンは半分に切り種を取り細いせん切りにする。

② 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ1分茹で、次にもやしを入れ1分茹で、最後にピーマンを入れ1分茹でて、にんじん、もやし、ピーマンを一緒にざるにあげる。

③ ボウルに調味料(しょうゆ、ごま油、中華スープの素、豆板醤、にんにく)をよく混ぜ白いりごまも加えて、茹でた野菜と混ぜる。

栄養価 (1人分)

エネルギー: 62kcal たんぱく質: 2.9g

脂質: 4.0g カルシウム: 44mg 食塩: 0.9g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪