

保健だより



ご用心!

冬場の食中毒

■ノロウイルスによる食中毒

「食中毒」といえば、通常、梅雨時期から初秋までが発生のピークですが、冬に多く発生する食中毒もあります。それがノロウイルスによる食中毒。人に急性胃腸炎を引き起こすウイルスの一つですが、感染力がとて強く、保育所・学校・施設などで発生すると集団発生につながることも多いため、注意が必要です。例年、「感染性胃腸炎」患者が急増すると、その1〜2週間後に「ノロウイルスによる食中毒」が多発する傾向があり、1月現在も、県下で「ノロウイルスによる食中毒注意報」が発令されています。

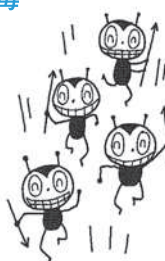
■主な感染経路は…?

①ノロウイルスに感染した食品取扱者（調理従事者）が食品を汚染した場合

※感染すると1週間程度（長ければ2〜3週間）は、便中にウイルスが排出されるため、下痢等の症状がなくなっても油断はできません。

②汚染された二枚貝を生あるいは十分加熱しないで食べた場合

※飲食店などで二枚貝を生で客等に提供することとはリスクを伴います。



③患者の便やおう吐物から二次感染した場合

※家庭や共同生活施設などで、嘔吐物等を適切に処理しないと、タオル・ドアノブ等を介して、二次的にウイルスが口に入り込み、感染します（食中毒とは区別されます）。

■主な症状



・食べてから、1〜2日で発症する。
・吐き気やおう吐・腹痛・下痢が1〜3日続く。
・発熱（38度以下）・頭痛・上気道炎など、風邪に似た症状もある。

■感染したと思ったら…?

・市販薬は素人判断で飲まない。
・すぐに医師に診てもらおう。
・おう吐物や便には直接触れない。
・下痢している人は、最後に入浴するかシャワーのみにする。
・乳幼児との入浴は避ける。

■予防方法は…?

①調理前やトイレの後の手洗い消毒を徹底し、手洗いは清潔なタオル等でふきましよう。
②二枚貝の生食は避け、十分に加熱（85℃1分以上）しましよう。
③まな板・包丁・ふきん等は、熱湯や消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム（アルコールは不可））で消毒しましよう。

④調理従事者は、下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱など風邪に似た症状があった時は、調理に携わらないようにするとともに、医療機関等に早めに受診しましよう。

★二次感染予防のために

⑤患者の便・おう吐物の処理には、細心の注意を払いましよう。

・おう吐物や便に接触しない。接触した場合は、洗浄・消毒しましよう。
・汚れた衣類は、ビニール手袋・マスクを用いて片付け、使った用具や雑巾等は、消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）でつけ置き洗いをしましよう。
・汚れた床は、消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）を含ませた布か、紙で覆い、そのまましばらくおいて消毒しておきましよう。ドアノブ等も塩素消毒しましよう。
・片づけた後は、よく手を洗い、うがいをしておきましよう。

●●● 臨床心理士による 「こころの健康電話相談」 ●●●

心配事や悩みごとを抱えて、一人で悩んでいませんか？ 家庭や職場について、心と身体の不調などについて、臨床心理士が電話で相談に応じます。

相談は匿名で、秘密は厳守いたします。

■日時：平成24年1月29日（日） 9〜17時

■電話：089-956-6401／6402

（※当日のみ通話可能）

■主催：愛媛県臨床心理士会

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 76-2261

★月削サブセンター

TEL 77-3700

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

冬の事故防止

入浴事故を防ぐ

入浴は、体が温まりほっとする時間であるとともに、死亡事故がある等危険な場所でもあります。特に冬季は入浴事故が多い時期です。安全な入浴方法で、お風呂を楽しみましょう。

入浴事故を防ぐ方法

①室内の温度変化を少なくする。

冬に浴室事故が増える原因は、温度差による血圧の急激な変化が問題となります。冬は居室が暖かく、脱衣所や浴室が寒い家庭が多く、室温が下がることで、血圧が上昇します。温度変化を少なくするには、入浴前に脱衣所や風呂場を温めておくことが大切です。脱衣所に暖房器具を設置したり、風呂の蓋をあけておいたり、浴室の壁等にシヤワーでお湯をかけるなどして、温められるよう工夫してみましょう。

②お湯の温度に気をつける

日本人は熱い湯が好きの方が多いいといわれていますが、熱い風呂に入ると、血圧が一気に上がり、浸かっているうちに徐々に下がり、お湯から出ると、また一気に血圧が上がることから体への負担が大きくなります。お湯の温度は40度を目安にしましょう。

③水分補給をする

高齢になると、筋肉量の減少などにより体内の水分量を保持しにくくなったり、喉が渇く感覚が鈍くなることから適切な水分補給が行いにくく、気づかないうちに脱水状態になることもあります。入浴時には汗をかくので、入浴前後に水分を補給することで脱水を予防することができ、心筋梗塞・脳梗塞の予防にもつながります。

④その他、長湯をしない、飲酒後や食後すぐは入浴しないことも心がけましょう。

もし事故が起きたら

入浴中の意識障害を認めたら、まず、あごを風呂ふたに乗せて、顔が湯船に浸からないようにしましょう。引き上げることができれば、浴槽から出すようにし、難しければ、湯栓を抜きましょう。状況により救急要請も必要です。

やけどを防ぐ

冬になると、寒さを防ぐために、さまざまな種類の暖房器具を使用しますが、注意しなければならぬのは、やけどです。

私たちの体は、直接火に触れたり、熱湯がかかったりした場合、ほんの一瞬で「熱い！」と反応し、すぐに熱源から離れるため、やけどを負ったとしても皮膚の深部までやけどが及ぶことはそれほど多くはありません。ところが、体温より少し高い、触れていて「暖かくて気持ちがいい」くらいの温度でも、長時間触れ続けていることで、やけどを負うことがあります。熱源が低温である場合、長時間触れていても暑さや痛みを感じにくく、やけどが低い温度でゆっくりと進行するため、気づいた時には皮膚の深いところでやけどを起こしている可能性があります。特に高齢になると、知覚が鈍くなり、気づかない間に重症になっている

こともあり、注意が必要です。

○カイロ

貼るタイプの使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、同じ箇所には長時間あてないこと。また貼ったまま眠らないように注意しましょう。靴下用カイロは酸素の少ない状態で使うように作られているため、靴を脱いだ状態で使ったり、体の他の部位で使用したりすると、高温になる可能性があるため、靴の中以外の部位では使わないようにしましょう。

○湯たんぽ・あんか

湯たんぽやあんかは、厚手のタオルや専用のカバーなどに包んでいても、低温やけどを起こしてしまうことがあります。寝る前には早めに布団に入れて布団を温めておき、寝るときには布団から出すようにしましょう。

○電気毛布・電気敷布

寝る前に早めにセットして布団を温めておき、寝るときには電源を切るか、タイマーを1〜2時間切れるようにして、一晩中使用することは避けましょう。

○ガスコンロ

暖房器具ではありませんが、高齢になるとかかりやすい白内障では、コンロの青い炎が見えにくく、コンロに火がついていないことに気づけなかつたり、忘れてしまう可能性があるため、やけどや火事の危険性が高くなります。コンロの周りでは、火がついているか、いないか確実に確認するように心がけましょう。

上島町では、高齢になられてもいつまでも、安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

食育応援隊【冬】レシピ



寒い朝ほかほかではんで
あったまるレシピ

生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには、食生活をきちんとすることが重要です。中でも、鍵となるのはビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富な野菜・果物をたくさん摂取することです。1日の摂取目標量は、成人では野菜350g、果物200gです。

最近では、日本人の野菜摂取量がだんだん減ってきています。日本人は野菜を多く取り入れた和食によって今の長寿国家を作り上げてきましたが、現在ではアメリカ人のほうが日本人よりも野菜の摂取量が多くなっています。これでは、健康で長寿といわれる日本の地位も危うくなりかねません。

健康のために野菜や果物をしっかりと摂る生活を心がけましょう。

食育なび

★クリーミー雑炊★

【材料2人分】

しめじ……………1／2袋
たまねぎ……………1／4個
魚肉ソーセージ(小) ……1本
ほうれん草……………50g
固形コンソメ……………1個
水……………100cc
牛乳……………200cc
ご飯……………適量
塩・こしょう……………少々

作り方

- ①しめじは小房に分ける。たまねぎは5mm幅に切る。
- ②ソーセージは5mm幅に切る。ほうれん草はゆでて小さく切る。
- ③鍋に固形スープの素と水を入れ、しめじとたまねぎを加えて煮る。
- ④煮立ったらソーセージ、ご飯を加え、煮立ったら牛乳を加える。
- ⑤ご飯がお好みの加減になったら、塩、こしょうをし、ほうれん草を加えて仕上げる。

1月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

- | | | |
|-------------------------------|---------------|---------------|
| ■ 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」10:00~12:30 | 11日(水) 生名公民館 | 12日(木) 西浦集会所 |
| ■ 上島はつらつ教室自主活動 13:30~14:30 | | |
| 16日(月) 保健センター | 23日(月) 保健センター | 30日(月) 保健センター |
| ■ リフレッシュ教室 13:30~14:30 | 16日(月) 3分団集会所 | |
| ■ 健康相談 10:00~11:00 | 17日(火) 生名公民館 | |
| ■ いきいき体操 10:00~11:30 | 23日(月) 保健センター | |
| ■ 特定保健指導 9:00~16:00 | 27日(金) 保健センター | |

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

- | | | |
|---|------------------|-----------------|
| ■ 健康相談 10:00~11:00 | 13日(金) せとうち交流館 | |
| ■ 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」10:00~11:30 | 18日(水) 佐島栗手中央集会所 | 19日(木) 下弓削中央集会所 |
| | 20日(金) 保健センター | 26日(木) 久司浦集会所 |
| ■ 健康講座 14:00~15:00 | 17日(火) 保健センター | |
| ■ ちびっくらぶママ会保健センター(プレイルーム) 開放日 10:00~11:30 | | 12日(木) 保健センター |

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

- | | | |
|-------------------------------|---------------|---------------|
| ■ 健康相談 10:00~11:00 | 12日(木) 北集会所 | 31日(火) 岩城総合支所 |
| ■ にこにこ広場 14:00~16:00 | 17日(火) 保健センター | |
| ■ 保健センター開放日(乳幼児対象) 9:00~12:00 | 18日(水) 保健センター | |
| ■ 精神デイケア 10:00~12:00 | 23日(月) 保健センター | |

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ■ 健康相談 10:00~15:00 | 16日(月) 高井神公民館 |
| 10:00~16:00 | 17日(火) 魚島保健福祉センター |

