

ノロウイルス感染症のお話

乳幼児から高齢者までの幅広いに急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症です。主に人の手指や食品などを介して感染し、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。免疫ができないため何度でも感染します。1年を通して発生していますが、特に冬場、11月頃から流行し、1月にピークを迎えます。

ノロウイルスの増殖は人の腸管内のみですが、乾燥や熱に強いので、自然環境下でも長期間生存が可能です。感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染するため、保育園や学校などで集団感染が起こりやすく、感染した子供がウイルスを持ち帰り、あっという間に他の家族に広がってしまうケースも珍しくありません。

感染を防ぐためには？

ノロウイルスは主に経口感染です。牡蠣を食べて感染したということをよく耳にします。

家庭では、感染者の便や嘔吐物に触れた手指で取り扱う食品を介して、二次感染を起こすことが多くなっています。

- しっかり手洗い・消毒しましょう。
- うがいでしっかり予防しましょう。
- 感染拡大防止のため、洗浄・除菌をしましょう。
- 牡蠣（二枚貝）などの食品の場合は中心部が85℃～90℃で90秒以上加熱が必要とされています。



かかってしまった時の対処法

最寄りの医療機関やかかりつけ医にご相談ください。ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がなく、対症療法が行われます。同時に感染経路の確認をし、感染拡大を防ぎます。

特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると脱水症状になりやすいので、症状が少し落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行ってください。脱水症状がひどい場合には、医療機関で輸液（点滴）治療や、入院が必要となる場合があります。下痢症状がひどいからと、下痢止めを服用すると、かえってウイルスが腸内に溜まり回復を遅らせることがありますので注意してください。また、嘔吐物が気管に詰まって窒息することもあるので、よく観察することが大切です。



面会についてのお知らせ

インフルエンザウイルス流行の季節となりました。弟子屈町周辺では流行の兆しが見られます。川湯の森病院では感染予防に努め、様々な対策を行っています。

現在、面会制限は行っていませんが、このまま感染の拡大傾向が続くようであれば、面会制限をさせていただく可能性があります。

ご面会に来られる際には、一度お電話でのご確認をお願い致します。

最新状況につきましては、ホームページ、Facebookをご覧ください。

ご家族およびご来院の皆様にはご不便をおかけして申し訳ありませんが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

共生会通信

VOL.17



2019.12

発行：SAITO MEDICAL GROUP
編集制作：医療法人共生会 企画広報部
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30
TEL 015-483-3121
<https://saitomedical.jp/>

サプリメントとの上手なお付き合い

健康的な暮らしを維持するためにはまず食べること『食事』が大切です。まんべんなくいろいろな食品から栄養素を補給する必要があります。

そのために野菜、果物、魚など、栄養バランスの良い食事を心がけ食生活を見直しましょう。ただ食事だけでは補いきれない状況もあります。そのような時は「食事プラスα」としてサプリメントを賢く活用しましょう。

サプリメントには、健康の維持増進、食事で不足している栄養素の補給、疲労回復、美容など様々な効果が期待できるものがあります。なかには、病気の症状を和らげるたり治療目的に使用する「医薬品」に近い効果をもたらすものもあります。

サプリメント使用の注意点

サプリメントは、「(健康)食品」に分類されますが、副作用が全くないわけではありません。成分を濃縮していたり、医薬品の成分を含んでいるものも多くあります。効果を期待しすぎて過剰に摂り過ぎたりすると危険性も増します。

サプリメントは、くすりの代わりではありません。それから、「食品だから安心」、「天然成分だから安全」は誤解で、天然成分由来の健康食品でも、アレルギー症状や医薬品との相互作用を起こすものがあります。特に、病人、子ども、妊産婦、高齢者、アレルギー体質のある方などは、要注意です。

また、サプリメントの中には効果の薄い(有効成分が少ない)ものがあります。サプリメントを購入する際には成分名、含有量、そしてGMP(適正製造規範)に適合しているかどうかを確認して安心安全なサプリメントを選びましょう。

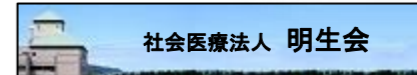
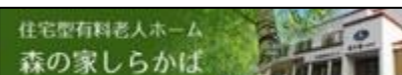
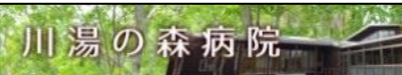
川湯の森病院での取り扱いサプリメント

川湯の森病院で扱っているサプリメントはすべてGMP基準をクリアしています。

認知症症状に効果が期待できるメディカルサプリメントなども取り扱っています。

ご興味のある方は一度ご相談ください。

※ サプリメントとは、健康食品に分類される食品で、ビタミンやミネラルなどの健康増進のための成分を凝縮させ錠剤やカプセル状にしたものです。



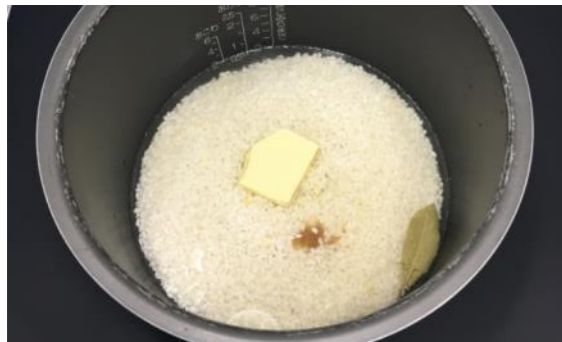
下屋義晴シェフの健康食レシピ ⑦

エビと山菜のうまうまピラフ

～和洋融合バターライスの衝撃～

☆ご飯を炊きましょう

炊飯器に米、水、バター、塩、チキンコンソメ顆粒、ローリエを入れて炊く。



※ ご飯が炊ける間にタレの準備をします。
醤油、みりん、酒、だし汁を合わせ火入れします。一煮立ちしたら火を止めます。

☆味付け

- 炊きあがったバターライスにボイルした海老と山菜ミックスを入れ、軽く混ぜます。
- タレを90cc取ってバターライスに加え、なじむまでよく混ぜ合わせます。
(お好みで調整してください)



☆盛り付け

- 器に盛って錦糸卵、刻み海苔、紅生姜を添えて完成です。



✓ **下屋シェフポイント**
ボイル海老のかわりに、鶏もも肉を炒めて塩コショウしたものを入れてもおいしいですよ。

☆管理栄養士のワンポイント☆
エビは高タンパク低カロリー。アミノ酸が豊富です。全体ではカロリーが若干高めなので、カロリーが気になる方はエビを少なめ、山菜多めにするなど調整してください。
エビを鶏肉(皮なし)に置き換えるとさらにカロリーダウンします。



※ 材料

・米	2合
・水	400cc
・チキンコンソメ顆粒	小さじ2
・塩	ひとつまみ
・ローリエ	1枚
・卵	1個
・無塩バター	20g
・山菜ミックス	150g
・芝海老ボイル	200g
・コショウ	少々
・旨味調味料	少々
・飾り用錦糸卵	80g
・紅生姜千切り	適量
・刻み海苔	適量

※味付用たれ

・醤油	100cc
・みりん	100cc
・酒	100cc
・だし汁	100cc

「齋藤浩記の健康万歳」放送時間の変更

FM ABASHIRI で放送中の「齋藤浩記の健康万歳」が10月より毎月第3水曜 18:00 からと放送時間が変更となりました。

これまでは昼の時間帯でしたが、仕事が終わってから家で聴ける時間に変更です。

メールなどで質問なども出来ます。生放送なので、タイミングが合えば、その場で答えられるかも？
網走市のローカルラジオ局ですが、網走地域以外でも聞くことが可能です。

パソコンやスマートフォンを使って「リスラジ」で検索してください。

次回放送日
12月18日(水曜日) 18:00~

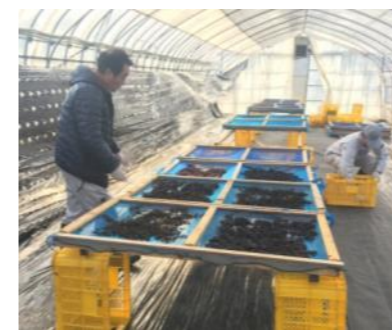


Listen Radio (リスラジ)
<http://listenradio.jp/>



農園課だより

先月から寒風にさらしていた山ブドウがよい感じに干しブドウ状態となりました。山ブドウのエキスがギュッと凝縮され、いよいよ醸造所へ旅立ちました。昨年仕込んだワインもお披露目です。



栄養課だより

11月の行事食は？
10月に引き続き「秋の収穫祭」第2弾。メニューは、サツマイモご飯、鮭の和風タルタル焼き、カブのそぼろ煮、椀は豆腐のすまし汁です。デザートに和菓子も付きました。



スタッフ募集

川湯の森病院では、介護スタッフを募集(ハローワークにて情報公開)しています。介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか？

