

11月~2月がピーク! ノロウイルスの食中毒

ウイルス性食中毒は物を介して感染広がる

ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけでなく、ヒトや食器などからも経由して広がります。少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖して、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。幼児や高齢者、病気の治療中の人は症状が重くなる場合があります。

症状がでたら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。また、医療機関を受診する際は感染拡大を防ぐために事前に電話をいれ、医療機関の指示に従って受診しましょう。

食中毒というと、夏場に多く発生する病原性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要です。年間を通してみると食中毒にかかった患者数が最も多いのがノロウイルスによるものです。

また、ノロウイルスによる食中毒はウイルス感染という特性から、発端は食中毒であつたとしても感染する力が極めて強く、学校や病院等で発生した集団感染の大半は誰かがまずノロウイルスに感染し、ヒトからヒトへ感染して広がっていきます。大規模になりやすいので、発生した場合は適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です。

冬に多発するウイルス性の食中毒

年間で、患者数第1位

発生は冬場に多い



(原因別の食中毒患者の割合)

(ノロウイルス食中毒の発生時期の割合)

- ノロウイルスの予防法は?!**
- ① 日常で気をつけるポイント
 - ☆帰宅直後、調理の前、食事の前、トイレの後など、まめに石けんをつかて指の間爪の内側まで、しっかり手洗いしましょう。
 - ☆魚介類を調理するときなど、「生食用」と表示のないものは中心部分を分間85℃以上で加熱しましょう。
 - ☆まな板や、さんなど台所の調理器具は水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。その際、表示されている使用方法を確認する。
 - ☆体調不調になるとウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを十分にとって体調を管理しましょう。
 - ② 感染拡大を防ぐポイント
 - ☆便や吐いたものを片づけるときは、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用。処理後はビニール袋に密封し、家庭用の塩素系漂白剤など消毒液を加えて捨ててください。
 - ☆汚れた床や家具、衣類、調理器具、食器などは水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。その際表示されている使用方法を確認。

食生活で食中毒を予防しよう

食中毒を防ぐためには、ウイルスに対する抵抗力、免疫力をアップさせる食生活を心がけましょう。食中毒から身を守るポイントをご紹介します。

☆多品目の食品を1日3回の食事でバランスよく食べましょう。

☆ヨーグルト、オリゴ糖など腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を積極的にとり、腸内環境を整えましょう。

☆抗菌作用のある、におい成分が強い野菜、ハーブ、薬味などを上手に利用しましょう。

☆タマネギ、梅干しなどの殺菌・解毒作用のある食品をとりましょう。



北村薬局新聞

11・12月号



北村薬局新聞部

港区南青山5丁目1番25号
03 (3400) 2091

夏の疲れ
残してませんか?



天然アミノ酸

良質な
ミネラルを

北村薬局
おすすめの一品。

Z物質強化型かき肉エキス
バランスター-Z



フェイスブック
始めてますw
新商品の紹介や
健康情報などなど

北村薬局 検索

毎月10日は
ポイント2倍!
通常100円で5ポイントが
100円で10ポイント(10円分)つきます!

冬に肌が乾燥するわけ



冬本番が近付き、そろそろお肌の乾燥が気になる頃ですね。気付くと肌が白い粉を吹いたようになっていたり、しつこい痒みで傷だらけのお肌になっていることも・・・今回は、冬場の乾燥とかゆみ対策についてお伝えします。

冬に肌が乾燥する訳

新陳代謝が低下して、古い角質が残ってしまう。

運動量が減って、皮脂や汗の分泌量が減る。

暖房器具

湿度が低いから、水分が失われやすい。

お風呂の温度、熱すぎませんか？



年齢を重ねると、天然の保湿クリームと化粧水が不足しやすくなるし、特に冬場は、乾燥しやすくなるよ！
・・・冬の間にしわも増えるのかしら～（苦笑い）

乾燥したお肌は、見た目だけでなく、皮膚表面の角質層と言われる部分に、小さなひび割れができています。角質層は、外界からの刺激や異物の侵入から身体を守る大事な機能を果たしているのですが、ひび割れてしまった角質層では、バリアとしての役割を十分に果たすことが難しくなります。そうするとアレルギーなど外敵がどんどん体の中に入ってきたり、刺激に敏感になってしまい、痒みを感じてしまうのです。

体の中と外から乾燥予防

1. 水分補給をまめに行いましょう。

注意！

アルコールや甘い飲み物などは、逆に水分の蒸発を促進してしまいます。ひと肌程度のお水をまめにとることや、アルコールを飲んだ後は、必ずお水を補給することを忘れないようにしましょう。



2. めるめのお風呂に入りましょう。長時間の入浴も控えましょう。

注意！

ナイロンたわしなどでごしごし擦らず、皮膚への刺激が少ない繊維で優しく洗いましょう。石鹸類が肌に残らないようにしっかり洗い流すことも忘れずに・・・

3. 下着類は、ウールやナイロン製を控え、木綿などにしましょう。

4. 寒さ対策を工夫しましょう。

防寒着などを活用し、暖房温度を低めに設定したり、長時間使用を控えるようにしましょう。電気毛布は乾燥を促進してしまいます。寝る時も、着る肌着などで調節しましょう。

注意！

暖房器具使用時は、加湿器も併用し乾燥をなるべく防ぐようにしましょう。加湿器の代わりに、室内に湿ったタオルを掛けておくのもよいですよ。