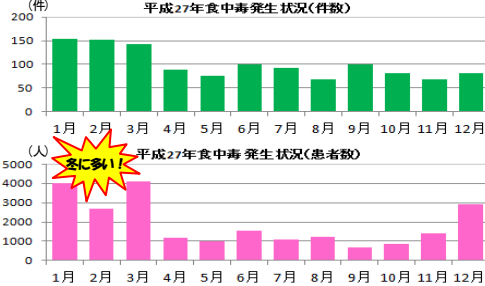


えいようか通信

冬に流行する食中毒

食中毒と言えば夏の蒸し暑い時期に流行すると思われるがちですが、下のグラフからもわかるように「通年報告があり、件数・患者数ともに冬の方が多いのです。」



令されると県内のニュースや新聞でも伝えられますので、その期間には特に注意が必要です。

【特徴】

●原因となる食品
ノロウイルスは水やカキなどの二枚貝に存在することがあり、それらを摂取することで感染します。食品が増える12月は、ノロウイルスの感染が増えます。

●二次感染に注意

ノロウイルスは、感染した人からウイルスをもらってしまつ二次感染に特に注意する必要があります。感染者の吐物(吐いたもの)や便に触れたり、空気中に舞い上がったウイルスを吸い込むことで感染します。調理する人の手にノロウイルスが付着していれば、その料理を食べた人が感染してしまつてしまいます。

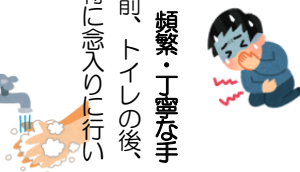
●激しい下痢と嘔吐



潜伏期間は24〜48時間で、最も代表的な症状は下痢と嘔吐です。その他、腹痛や発熱も症状として挙げられます。

【予防策】

●予防の基本は手洗い
全ての食中毒に共通することですが、頻繁・丁寧な手洗いが最も基本的な予防策です。調理前、トイレの後、食事前、下痢や嘔吐を処理した後は、特に念入りに行います。他にも予防策は多くあります。



- ・手拭きタオルの共用は避ける
- ・生で食べる野菜や果物は十分に洗浄・消毒する
- ・中心温度85〜90℃で90秒以上加熱する
- ・下痢・嘔吐の症状がある時は調理作業に携わらない
- ・一枚貝を食べない
- ・殺菌消毒には次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)や熱湯が有効

インフルエンザも流行しています

冬に流行する病気で、もうひとつ忘れてはいけないのが、**インフルエンザ**。今年は例年より数週間早く流行期に入つたそうです。例年1〜3月頃にピークを迎えますので、今後より一層の注意が必要です。

【症状】

●つらい高熱
潜伏期間は1〜3日程度です。38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感が急速に現れます。併せての痛み、鼻水、咳など普通の風邪と同じような症状も見られます。肺炎や脳症を合併して、重症化することがあります。

●予防接種

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。特に、高齢の方や基礎疾患のある方は接種を勧めます。

発行者：栄養課
場所：本館2階西
冬号
四季発行 (年4回)

程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。特に、高齢の方や基礎疾患のある方は接種を勧めます。おすすしめします。

●咳エチケット
咳やくしゃみが出る時は、他の人につかないためにマスクを着用しましょう。鼻水・痰などを含んだティッシュはすばやく捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた場合は、すばやく手を洗いましょう。また、咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

●その他

- ・手洗い
- ・十分な休息と、バランスのとれた栄養摂取
- ・部屋の湿度保持
- ・人ごみを避ける

免疫力をアップさせる食べ物とは

免疫力をアップさせる栄養素や成分をこ紹介します。それぞれを多く含む食品も挙げていますので、ぜひ参考にしてください。なお、医師等から制限されている食品がある場合は、そのらに從つて下さい。

- 乳酸菌**
→腸内環境改善、免疫力を高める、アレルギー改善
◎ヨーグルト、乳酸菌飲料
- ポリフェノール**
→抗酸化作用
◎ブルーベリー、カカオ、そば、玄米、大豆、緑茶、生姜
- ビタミンA(β-カロテン)**
→皮膚や粘膜を正常に保つ
◎緑黄色野菜、レバー
- ビタミンC**
→抗酸化・抗ストレス作用、傷の修復
◎野菜、果物、芋類
- ビタミンE**
→細胞の老化予防、血行をよくする
◎かぼちゃ、アーモンドなどの種実、植物油



編集者の声

昨季、他施設の栄養士の友人がノロウイルス感染を経験しました。何の予兆もなく突然下痢と嘔吐がやってきて、トイレから出られなくなったそうです。1〜2日で症状は治まったとのことですが、職業柄一週間ほど出勤停止となり、職場に迷惑をかけたことショックを受けていました。

私は今のところノロウイルスにもインフルエンザにもかかったことがなく、その辛さを経験したことがありません。帰宅後の手洗いとうがいを習慣としており、特に冬はうがい薬を使用して念入りうがいをしています。感染の経験がないのは普段からの手洗い・うがいのおかげかもしれません。前回の秋号において、「この「えいようか通信」をしばらくお休みする」とお知らせしましたが、今号から新たに担当することになり、今後も発行いたします。よろしくお願ひします。(村方)

※参考 厚生労働省・滋賀県ホームページ、栄養の基本がわかる図解事典(成美堂出版)