

# けんこう ONLine

2017年1月号

甲賀保健所 健康推進係  
TEL 0748-63-6147  
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200  
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp

## 感染性胃腸炎(ノロウイルス等) が流行しています!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

今年度は、滋賀県においても例年よりも非常に多く感染性胃腸炎が報告されています。その特徴を知って予防しましょう!

### ●ノロウイルスとは?

- ヒトの腸管で増殖し、吐気、嘔吐、下痢、腹痛などを起こす
- 潜伏期間(感染から発症までの時間)は、約24~48時間
- ノロウイルスには抗ウイルス剤はなく、対症療法のみ
- 患者のふん便やおう吐物には大量のウイルスが排出される

### ●予防のポイント

#### 1. 手洗いをしっかり行いましょう!

手指を石けんで30秒以上ていねいに洗いましょう。手を拭くタオルは共用せず、ペーパータオルまたは個人用のタオルを使いましょう。

特に親指や指先、指の間、手の平のしわ等は汚れが残りやすい!!



#### 2. 食品は十分に加熱しましょう!

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. 下痢やおう吐等の症状がある方は、 食品を直接取り扱う作業を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調理作業をしないでください。

#### 4. ふん便、嘔吐物の処理と消毒を適切に行いましょう

換気を十分に行い、手袋・マスク・エプロン等を着用した上で速やかに処理しましょう。

<用途と簡単な次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方>



## お正月太りは大丈夫?!

年末年始は、おいしい物を食べすぎ、飲みすぎ、こたつでゴロゴロ...気づけば太ってしまった!という方も多いのでは?

「ちょっと太ったかな...」をそのままにせず、早めに改善し、健康な生活を送りましょう。

### お正月太り解消するためにも



- 適度な運動を  
今より10分多く毎日からだを動かすことからはじめてみませんか。
- 栄養バランスのよい食生活を  
主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事で食生活を改善しましょう。

### 野菜をもう1品

## 春菊とえのきのレモンあえ

今が旬の春菊を使って手軽に作れる和え物です。レモンの代わりにユズを使ってもおいしいです。

【材料(2人分)】

- 春菊...150g
- えのき...100g
- だし汁...大さじ2
- しょうゆ...大さじ1
- レモン汁...大さじ1/2



【作り方】

- ①春菊は長さ4cmに切り、茎の太い部分は縦半分に切る。えのきは根元を切り、長さを半分にとって粗くほぐす。
- ②鍋に湯を沸かし、えのきを入れてさっとゆで、網じゃくしですくってザルに上げる。続けて春菊を茎、葉の順に入れて1分ほどゆで、ザルに上げて冷水にとる。
- ③ボールにだし汁、しょうゆ、レモン汁を混ぜ、②を水気を絞って加え、さっとあえる。

【栄養価(1人分)】

- エネルギー: 35kcal
- たんぱく質: 3.8g
- 脂質: 0.3g
- カルシウム: 93mg
- 食塩: 1.3g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

2月4日から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 —

滋賀県では、条例により、毎年2月4日から10日を「滋賀県がんと向き合う週間」と定めています。この機会に、がんについての知識を深めて、がん予防について考えてみませんか?

### がん検診で早期発見、早期治療を!

早期のがんは自覚症状が無いことが多く、見逃しがちとなってしまいます。定期的に検診を受ければ早期の段階でがんを発見することができます。

「元気だから」と油断せず、がん検診を受けましょう。

### がんを防ぐ、5つの生活習慣

- 禁煙する、副流煙をさける
- 節度のある飲酒
- バランスのよい食事
- 活動的な日常生活を心がける
- 適正体重を維持する



## 第8回滋賀県がん医療フォーラム

『わたしががん治療を考える』  
溢れる情報から必要な情報を見つけ活用するために

申込み不要  
参加無料  
(定員400名)

日時:平成29年2月4日(土)13:30~16:00

場所:ピアザ淡海ピアザホール  
(大津市におの浜1-1-20)