

2016年1月号

けんこうONLine

甲賀保健所 健康づくり担当
TEL 0748-63-6147
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



今月のテーマ

感染性胃腸炎 (ノロウイルス)に注意

●感染性胃腸炎とは？

細菌やウイルスにより、下痢や嘔吐などの症状を引き起こすものです。原因としてはノロウイルスが多いと言われています。また、今年は新たなタイプのノロウイルスの流行も懸念されています。

●ノロウイルスの特徴

症状：腹痛、下痢、おう吐、発熱など

特徴：潜伏期間は24～48時間

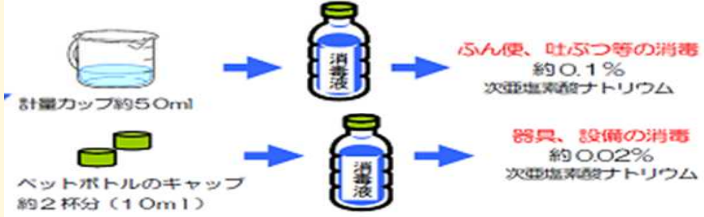
ウイルスは1週間から1ヶ月体内に保持される
少ないウイルス量でヒトからヒトに感染する
アルコール消毒は無効！

●予防と対処 ※サポウイルスやロタウイルスの対策も一緒です

・消毒は**次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白剤など)**が有効
<用途と簡単な次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方>

吐物や下痢便の処理：0.1% (2ℓの水にキャップ10杯)

ドアノブや便器等の消毒：0.02% (2ℓの水にキャップ2杯)



・食品は十分に加熱(中心温度が90℃で90秒以上加熱できる方法で加熱する)

・こまめに手洗いをする
目安は30秒2回洗い しっかり泡立てて洗いましょう

汚れが残りやすい場所
特に親指や指先や
手のしわは
しっかり洗おう！



★手洗いチェッカー等の貸出しもしていますので、
ご希望の方は保健所までご連絡ください！

滋賀県がんと向き合う週間

2月4日～10日

国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる今日、がんは国民病の一つになりました。

★がん検診で早期発見、早期治療を！

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。早期であれば8～9割が治癒するといわれています。

★5つの健康習慣の実践でがん予防！

禁煙する・食生活を見直す、適正体重の維持・
身体を動かす・節酒する

大切なあなたをがんから守りましょう

甘さ控えめ☆ほうれん草の白和え

《材料》(4人分)

- ① ほうれん草…200g
- ② しめじ…40g
- ③ 板こんにゃく…100g
- ④ 人参…40g
- ⑤ 砂糖…8g (大さじ1弱)
- ⑥ 薄口しょうゆ…1.2g (小さじ2)
- ⑦ みりん…8g (大さじ1/2弱)
- (和え衣)
- ⑧ 木綿豆腐…200g
- ⑨ 薄口しょうゆ…8g (大さじ1/2弱)
- ⑩ 砂糖…1.6g (大さじ2弱)
- ⑪ いりごま…20g (大さじ2強)

野菜たっぷり



《作り方》

- ① 木綿豆腐は水気を切り、フードプロセッサーか、すり鉢で砂糖 塩 醤油を加え滑らかになるまでする。こんにゃく 人参 しめじは2センチ位の千切りにし、煮て下味をつけ ザルにあげておく。
- ② ほうれん草は2センチに切り、塩ゆでした後 絞って①の汁につけておく。
- ③ ②にすったごまと②と水分を切った③を加えて和える。

《栄養価》

エネルギー：113kcal たんぱく質：6.1g
脂質：5.1g カルシウム：159mg 食塩：0.8g
♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

正しい薬の飲み方って？

普段薬を服用されることもあるかと思いますが、正しい服用ができていますでしょうか？それぞれの薬の飲み方には意味があります。正しい薬の服用をしましょう。

★服用のポイント★

◆服用方法

水またはぬるま湯で飲みましょう。

◆服用時間について

「食直前」・・・食事の5分ぐらい前に飲みます。食直前に飲まないといけない薬を食後に飲んで効果がないことが多いので注意してください。

「食前」・・・食前とは食事の20～30分前のことです。

「食間」・・・食間とは食事と食事の間という意味で、食事を終えてから約2時間後が目安です。空腹の状態では飲むと効果が良い薬などは食間に飲みます。

「食後」・・・食後とは、食事が終わって20～30分後までのことです。食事の後は胃の中に食べた物があるので、胃への刺激が少なくなります。

◆飲み忘れたときは

・飲み忘れたときは、次に薬を飲むときに、通常量の薬を飲んでください。飲み忘れたからと言って、飲み忘れた分と、通常飲んでいる分を一緒に飲むようなことはしないでください(副作用の危険が高まります)。

・飲み忘れや、自己判断で内服を中止する、飲むべきときに飲まない、本来の薬の治療効果を下げたり、副作用の危険を高めたりします。

・処方箋の指示通りにきちんと使用してください。

・内服忘れがひどい時などは同居されている方の協力も得て、飲み忘れが無いようにしてください。

・自己判断せず、決められた量を守って飲みましょう。
・薬をやめるときは医師の指示通りにやめましょう。
・薬を飲んでいて何か不調(例えば、飲んで直ぐにむかつきや痒みなどがでた、長期間薬を飲んでいて咳が出る、口内炎ができる、熱がでる、おなかが痛くなる等)が出てきた場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

薬と上手につきあって健やかな毎日を送りましょう！