

健康 ひと目メモ

No.353

冬の食中毒 ノロウイルス感染症

冬季に流行する食中毒の一つに

ノロウイルス感染症があります。ノロウイルスによる胃腸炎は一年を通して発生しますが、特に気温の低下する11月から3月にかけて多発する傾向があり、人から人への二次感染を起こしやすいことから、時折集団発生をみます。

(症状)

潜伏期間は24〜48時間、主症状は嘔吐、下痢、腹痛で発熱は軽度です。また感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。一般的に軽症の場合が多く、2〜3日で軽快します。

(治療)

現在このウイルスに効く抗ウイルス剤やワクチンはなく、対症療法が行われます。治療を必要としない場合がほとんどですが、脱水症状がひどい場合には病院で輸液が必要になります。下痢止めは病気の回復を遅らせることがあるので使用しないのが一般的です。

(感染経路)

経口感染が主で、以前はカキを含む二枚貝による食中毒が多く報告されていましたが、近頃は二枚貝を食べていない事例が増加しています。このウイルスを持った人がトイレのあとで手をよく洗わずに調理をすることが食中毒の原因になると考えられます。また少量(数個から100個程度)でも感染するので、食べ物だけでなく、感染者から人への直接感染や飛沫感染もしくは、感染者の糞便や吐物から人の手を介しての二次感染などが原因となります。

(予防)

ノロウイルスに感染しても通常は軽い症状だけで軽快する場合があります。ほとんどで決して怖い病気ではありません。しかし、体力の低下した乳幼児や高齢者に感染すると重症になることがあるため、家庭内や集団生活している施設においてノロウイルスが発生した場合、二

次感染の予防が重要となります。予防の方法として

- (1) 食品を加熱する場合は中心までよく火を通す。
- (2) カキなどの二枚貝はできるだけ加熱して食べる。
- (3) トイレの後や調理前、食事の前には洗剤で十分に手を洗う。

- (4) ノロウイルス感染者の糞便、吐物は適切な処理を行う。(エタノールや逆性石鹸は効果がなく、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が加熱が有効。)

(5) 感染者は症状回復後1週間(長ければ2〜3週間)便中にウイルスが排出されるため、急性胃腸炎の症状が消えてからも2週間は洗剤でよく手を洗うなどがあります。

ノロウイルスの診断には、病院で検査を行っても結果がでるまで数日を要するため、ノロウイルス感染を疑った場合、軽症でも、二次感染の予防に努めることが大切です。(医師会)

3月の休日緊急当番医・薬局

4 (日)	山崎(内科)医院 東銀座1 ☎222-3287	高市薬局 川岸上3 ☎222-0781
11 (日)	小口(耳鼻咽喉科)医院 銀座2 ☎222-3068	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
18 (日)	春山眼科医院 本町2 ☎21-2525	小坂薬局 田中町1 ☎222-8069
21 (祝)	花岡(内科)医院 天竜町3 ☎222-3525	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
25 (日)	堀江内科医院 加茂町3 ☎23-4840	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125

受付は原則として午前9時〜正午です。

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス

☎フリーダイヤル0120-890-422

3月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 4日(日)…アポロ歯科医院(東銀座2・☎23-8100)
- 11日(日)…宮坂歯科診療所(中央町1・☎22-7275)
- 18日(日)…三輪歯科医院(下諏訪町富士見町・☎27-3084)
- 21日(祝)…山田歯科医院(天竜町3・☎22-2131)
- 25日(日)…藤森医院歯科(本町1・☎22-1829)

○夜間、具合が悪くなった場合は、まずかかりつけ医へご相談ください。不在等で連絡が取れない場合には、長野県救急医療情報センター(フリーダイヤル0120-890-422)へお問い合わせください。

3月の相談

岡谷市役所 ☎ 23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
行政相談	14日(水)午後2時～5時	環境安全課	教育相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
無料法律相談 〔予約制〕	20日(火)午後1時～5時 ※4月分予約:3/22～受付開始	環境安全課			
保健福祉総合相談 (心配ごと相談)	月・水・金曜日 午前9時～午後4時	保健福祉総合相談室	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	2日(金)、9日(金) 午前11時～午後5時 〔申込〕教育相談室	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
高齢者の暮らしと財産を守るための相談	15日(木)午後1時～4時	保健福祉総合相談室	女性のための相談	8日(木)午前10時～午後4時 〔申込〕企画課	イルフプラザ・カルチャーセンター
ことばの教室 〔予約制〕	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分	子ども課	中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	テクノプラザおかや ☎21-7000
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	子ども課	発明相談	8日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
母子相談	月曜日～金曜日 午前10時30分～午後5時30分	社会福祉課	高齢者職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎22-2687
ふれあいおしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室
ボランティア総合相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	地域包括支援センター 在宅介護支援センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	介護福祉課
金銭管理 財産保全相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	在宅介護支援センター	月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	ウェルハートおかや ☎28-0778
社協心配ごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	こころの健康相談 〔予約制〕	27日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121			

3月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	浜パイピング	23-6885	16	シンニチ設備	22-1365
2	〃	〃	17	〃	〃
3	旭設備	23-3764	18	ミヤサカ管工	22-9615
4	丸竹下島商店	22-2406	19	〃	〃
5	旭設備	23-3764	20	〃	〃
6	〃	〃	21	三善工業	23-3446
7	丸竹下島商店	22-2406	22	〃	〃
8	〃	〃	23	〃	〃
9	十和設備	24-0182	24	総設工業	28-8504
10	〃	〃	25	杉村設備	27-8632
11	藤森水道	27-7289	26	総設工業	28-8504
12	十和設備	24-0182	27	〃	〃
13	藤森水道	27-7289	28	杉村設備	27-8632
14	〃	〃	29	〃	〃
15	シンニチ設備	22-1365	30	水道建設	23-2662

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

介護保険Q&A



(質問)

特にどこも悪く感じませんが、健診で「低栄養」を注意されました。どうしたらよいですか。



(回答)

高齢になると噛む力、飲み込む力が低下し、栄養を吸収しにくくなります。身体機能が低下してくると、買い物や食事作りが大変になり、知らず知らずのうちに食事の量や回数が減ってきます。これらが重なると、からだを作る「たんぱく質」や、からだを動かす「エネルギー」が不足し、「低栄養」の状態となることがあります。

「低栄養」になると体力が低下し、感染症等の病気にかかりやすくなり、寝たきりにつながる恐れもあります。「高齢だから食が細くて当たり前」ではなく、ご飯やパン等のエネルギー源や、魚・肉・卵等のたんぱく源もバランスよく摂り、低栄養を予防しましょう。

岡谷市では、高齢期の食生活について学べる介護予防教室を開催しています。健康で自立した生活を送るためにも、ぜひご活用ください。

3月の介護保険証交付説明会

日時：3月8日(木)午前10時～
場所：保健センター1階研修室

保健センター

3月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区分	期日	該当児
3～4か月児	14日(水)	18年11月生まれ
9～10か月児	28日(水)	18年5月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■BCG接種

期日	該当児
22日(木)	18年11月生まれ

- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷持ち物…母子手帳 (忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■パパ・ママ教室 (参加目安ー妊娠5～7か月位)
(3回目)

- ▷日時…16日(金) 午後7時～9時
- ▷内容…おふろの入れ方、赤ちゃんの健康管理など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト(初回参加者は当日お渡しします)

■すくすく学級〈離乳食の教室〉〈中期〉

- ▷日時…23日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成18年8月～9月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■歯科相談

- ▷日時…26日(月) 午前10時～正午
- ※予約制となりますので事前にご連絡ください

■食生活・栄養相談

- ▷日時…26日(月) 午前10時～正午
- ※予約制となりますので事前にご連絡ください
- 予約専用電話☎23-6141

まちの保健室

◇ロケット (健康相談・血圧測定)

- 日時…16日(金) 午後1時～3時30分
- 場所…2階休憩室

◇諏訪湖ハイツ (健康相談・血圧測定)

- 日時…26日(月) 午前10時～正午
- 場所…1階ロビー

あいさつではじまる

あいさつは 元気をくれる 合言葉

ふれあいたい

川岸小学校4年 中島麻菜

子どもを守るみんなの目

あいさつで みんなの心が 笑ってる

〈午前7時～8時〉 〈午後3時～5時〉

神明小学校4年 小林大我

レジ袋の有料化で世界で大注目の風呂敷

いろいろの風呂敷取揃え

風呂敷は心を包むエコロジー(無公害)



(包み方パンフレット差上げます)

- 1 捨てずに何度でも使えます
- 2 大きく包めて収納はコンパクト
- 3 ビニール袋より持ちやすく丈夫
- 4 日本ならではの美しさも満喫
- 5 様々の物を多彩に包めて楽しい



呉服と寝具の専門店

ぎょうだ

岡谷市中央町 TEL(23)6655(代表)
童画館通り商店街

