

# コアラ新聞



第231号

## 感染性胃腸炎

冬は特に注意を



ノロウイルスやロタウイルス等のウイルスによる感染性胃腸炎は、冬季に流行します。集団感染や食中毒を引き起こすこともあります。

集団へ持ち込まない、広げない予防策で、元気に冬を乗り切りましょう。

### ノロウイルスとは…

小児から成人まで、すべての年齢層に対して胃腸炎症状を引き起こします。ノロウイルスは感染力が強いうえに、嘔吐や下痢の症状が強く、保育園や学校、高齢者施設や病院にいたるまで、様々な場所で集団感染を引き起こします。

★症状は…

- ・吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。
- ・通常、発症後3日以内で軽快し、予後は良好ですが、発症当日の症状が激しいといわれています。
- ・感染しても全員が発症するわけではなく、発症しても風邪のような症状ですむ人もいます。

### ロタウイルスとは…

乳幼児から5歳までの小児の多くが感染します。2歳未満の乳幼児がもっとも重症化する傾向があります。ノロウイルスよりも、症状が長引く傾向が

あります。

ロタウイルスの場合、小児に対して予防接種（任意・有料）が行われていますので、医療機関へ相談してみましよう。

★症状は…

- ・嘔吐、発熱、下痢（3〜8日続き、激しい時には白色で、米のとぎ汁のような便）。
- ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎よりも乳幼児では症状が長引くことが多くあります。
- ・合併症として、乳幼児では激しい下痢による脱水症が起こりやすく、時には痙攣・脳炎・脳症など重症化することもあります。

### 予防のため

- せっけんをよく泡立てて、しっかりと手を洗いましょう。
- 食品の取り扱いに注意しましょう。加熱調理する食品は十分火を通しましょう。調理用器具は、生食用と加熱調理用とを区別しましょう。
- 症状のある人の便や、嘔吐物の処理にはゴム手袋とマスクをし、撒き散らさないよう注意しましょう。次亜塩素酸系消毒液（家庭用塩素系漂白剤）ハイターやカビキラーをかけて、

消毒するとよいでしょう。使用の際には、十分な換気が必要です。

### かかっぺい…

水分補給が大切です。OS・1などの電解質濃度の高いイオン飲料をとることで、脱水症状を防ぐことができます。

### 新年あけましておめでとう

げんきです。



今年もは四年に一度のオリンピックの年ですね。多くの選手が各競技で持てる力を出し切って競い合う姿は美しい限りですね。

そんなオリンピックが「平和の祭典」と呼ばれていたのはすでに大昔の事でしょうか？オリンピックは商業的と言われたり、冷戦時には日本も含めてボイコットする国があったり、現在はテロの対策に追われていたり、「平和の祭典」のオリンピックはどこに行ってしまうのでしょうか。

もともと古代ギリシャではオリンピックは休戦したという故事からオリンピックは「平和の祭典」というスローガンになったようです。現在のオリンピック憲章でも「平和な社会を促進する」ことがうたわれています。

### 最後に

家族に感染性胃腸炎の症状がでたら、正しい知識を持って二次感染や重症化を防ぎましょう。参照【岡山市HP】佐藤

昨年、日本では安保関連法が成立し、この国の平和が問われています。

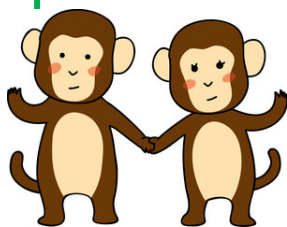
平和があつてこそ、より良い医療、介護・福祉が提供出来ます。

唯一の被爆国であり、平和憲法を持つ日本が平和の尊さを世界にアピール出来るように、そして四年後に迫った東京オリンピックが真の「平和の祭典」として世界にアピール出来るような大会となるように願っています。

さて当社は昨年創立二十一年の節目を迎えることが出来ました。これからも地域の暮らしと健康のために無差別・平等の医療の実践を目指して、そして誰でも安心して医療・介護・福祉が受けられる世の中となるように職員一同で頑張っていきます。

本年もよろしくお祈り致します。

株式会社群馬保健企画  
代表取締役 野口陽一



# 手足の冷え対策

寒い季節、特に手足の冷えが辛いという方はいらつしやいませんか？今回はそんな方へお勧めの手足の冷えの対策について紹介したいと思います。

私たちの体は、重要な臓器が集まるからだの中心部を一定の温度（通常は37度前後）に保とうとしています。寒いときは、体の中心部に血液を集めて、体温を維持しようとするため末端の手足には血液が行き渡りにくくなります。そのため温度が下がりやすくなって、冷えを強く感じるようになるのです。

## 『体の内側から温めて、

### ビタミン補給を』

(1) 体を温め、血行をよくする食事をとる

ビタミンE、C、B1、パントテン酸 良質のタンパク質などを積極的にとりましょう。

・ビタミンE：抹消の血管を拡張させて血行をよくし、女性ホルモンの分泌を調整します。ウナギ、アーモンド、落花生、卵黄などに含まれます。

・ビタミンC：貧血予防になる鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持します。柑橘類、緑黄色野菜など。



・ビタミンB1：代謝を促進し、からだを動かすエネルギーを産生します。豚肉、大豆、卵など。

・パントテン酸：代謝を促進し、自律神経を活性化させます。レバー、大豆など。

・良質のタンパク質：熱エネルギーとなり、神経機能を保持してくれます。大豆製品、魚など。

(2) 生活習慣を改善する

・入浴の仕方を変えましょう。熱めの風呂にさっと入るのではなく、38〜40度位のぬるめの湯にゆっくりつかると体の中からじっくりと温まります。

・頭寒足熱を心がけ、下半身を厚着にし、上半身は首周り以外、比較的薄着を心がけます。暖房は下半身が温まる床暖房やコタツなどが理想的です。

・血液の流れをよくするため、体を締めつけない衣服や靴を選びましょう。

## 手軽にヘルシーな あつあつ海老グラタン♪

寒い季節はあつあつのグラタンが食べたくなりますね。今回はお豆腐を使ったおいしい低糖質なグラタンをご紹介します。

○材料（2人分）

☆ホワイトソース

絹ごし豆腐……100g

マヨネーズ……大さじ1

塩こしょう……適量

☆具材

ほうれん草……50g

海老……10尾

ゆで玉子……1個

ピザチーズ……40g

(3) 筋肉量をアップさせる

・1日30分以上歩きましょう。脚には一般的に全身の約7割の筋肉が集中しているので、特に下半身を動かすストレッチ運動などは効果的です。適度な運動は筋肉量アップとともに、自律神経の機能を高める効果があるので、習慣にしましょう。

手足だけではなく、全身のむくみを感じたり、冷えがひどかったりする場合には専門医に相談することをお勧めします。（江田）

（第一三共ヘルスケアくすり与健康の情報局 より）



○作り方

1. 豆腐はしっかり水切りをしておく。

2. ボウルにホワイトソースの材料を全て入れて、よく混ぜておく。

3. ほうれん草と海老を炒めて、軽く塩こしょうし、耐熱皿に盛り付ける。

4. 2に1のホワイトソースをかけて、スライスしたゆで玉子とピザチーズをのせる。

5. トースターでチーズがこんがり色づくまで5分ほど焼いて完成。

(杉山)

○1人分のcal

240kcal

タンパク質 20.5g

資質 15.5g

糖質 2.6g

## 新入職員紹介

12月1日付けであおば薬局高崎店に事務として入職致しました、清水美穂です。

趣味は旅行に行くことです。国内ばかりですが時間があればどこかに出掛けています。海外には一度しか行った事がないので、まとまった時間が出来たら海外にも行ってみたいと思っています。

前職では、販売の仕事をしていました。薬局の事務は前職の環境と全く違うので勉強の毎日です。毎日覚える事が多く、1日があつという間に過ぎてしまいます。まだまだ新人のため、皆様にご迷惑をかけてしまうと思いますが、早く一人前になれるよう努力していきます。皆様のお役に立てるよう笑顔で一生懸命頑張りますので宜しくお願いたします。

