



◆この時期がピーク、気をつけたいノロウイルス

年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるもので、11月～3月にかけてピークを迎えます。感染力が強いため、集団食中毒の発生を起こしやすいため注意が必要です。

●ノロウイルスとは

ノロウイルスとは、嘔吐や下痢などの症状を起こすウイルスのことで、手指や食品などを介し小腸に感染し腸管に増殖します。潜伏期間は1～3日。学校や施設などで集団発生を引き起こす可能性もある感染力が強いウイルスです。主な症状は吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、微熱などです。これらの症状が1～2日間続いた後に治癒し、後遺症も残りません。

●ワクチンや抗ウイルス剤はない

現在、ノロウイルスにはワクチンがなく、効果的な抗ウイルス剤もありません。治療法としては、症状軽減・治癒力を高める対症療法が行われます。嘔吐・下痢で脱水症状が酷い場合には、点滴を行う場合もあります。

●高齢者は脱水症状を起こしやすいため要注意

高齢者がノロウイルスに感染すると、重篤化するケースが多々見られるのは、高齢者が脱水に弱いことが深く関係しています。加齢とともに体液量が減少していきます。更に食事の量や質が低下したり、飲み物を飲むペースが落ちたりして、水分や塩分量が不足しがちになります。

こうした状況下でノロウイルスに感染し、嘔吐・下痢を繰り返すと水分や電解質が失われるため、脱水症状を引き起こしやすくなるのです。

●高齢者のためのノロウイルス予防法

◎ 飲食面

生の魚介類や加熱が不十分な肉類、生卵は控えるようにしましょう。食べる場合は、しっかりと加熱を行うことが大切です。

魚介類を調理する際「生食用」と表示のないものは、中心部分を1分間85度以上で加熱しましょう。

また、牡蠣やアサリ・シジミなどの二枚貝は、ノロウイルス感染源となる可能性が高いので避けるようにしましょう。

◎ 衛生面

手洗い、うがいを徹底することが大切です。帰宅してすぐ、調理の前後、食事の前、トイレの後など、こまめに洗います。

手洗いの際はハンドソープを使用し、手の甲・指の間・爪の中・手首と、しっかりと洗うことが大切です。

また、ふきん・まな板などの調理器具は、水で薄めた塩素系漂白剤で消毒をしましょう。

◎ 免疫力を高める食材を摂る
ノロウイルスを防ぐためには、ウイルスに対する抵抗力・免疫力をアップさせることが重要です。日々の食事で積極的にとりいれたい食材には以下のようなものがあります。

○ 腸内環境を整える・・・ヨーグルト等

○ 抗菌作用がある食材・・・ハーブ、薬味等

高齢者は脱水などのリスクから、特に注意をしたいノロウイルス。感染を未然に防ぐためには、手洗い・うがいという基本的な方法から、食事や衛生面を含めた方法に気を配りましょう。

家庭でできる予防対策を習慣として実践しながら、健やかな生活を送ることができるようになっていきましょう。



【回答】穴埋め漢字・ ①常 ②水 ③体 ④敗 ⑤勝 クロスワード・カラスウリ



さとくら・介護ステーション東青
〒030-0921 青森市原別三丁目4-12-105号

TEL 017-736-1560
FAX 017-736-1580

第 204 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

異
↓

日 → → 勤

↓
識

④

完
↓

失 → → 因

↓
者

②

冷
↓

温 → → 圧

↓
泳

③

身
↓

液 → → 育

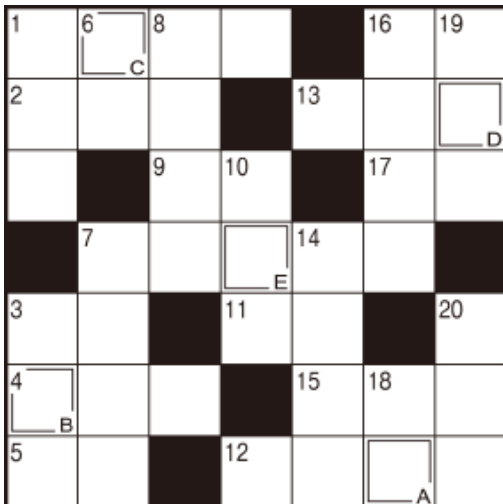
↓
温

⑤

圧
↓

決 → → 因

↓
手



■クロスワードパズル



★タテのカギ

1. オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
3. スペード、ハート、ダイヤ、～
6. なるべく～嫌いをせずに食べてね
7. 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
8. カラオケでのレパートリー
10. HP と表される仕事率の単位
14. 秋の夜長にページをめくりつつ楽しめます
16. 木材を切る道具
18. 天井と向かい合っています
19. 絹ごしや木綿があります
20. リレーの選手がつなぐ物



★ヨコのカギ

1. 秋桜と呼ばれることもある花
2. 有効利用されていない土地
3. イガに守られた実がなります
4. 野球では右翼手ということも
5. 小説家がつづるもの
7. 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
9. 春日局は徳川家光の～でした
11. 刺し身にのっていることもある花
12. 手紙のこと。往復～
13. 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
15. ローマやカイロ、マニラなど
16. 日本海に大きく突き出た～半島
17. 白川郷や下呂温泉で知られる県



A B C D E