



冬の食中毒

○秋～冬に多発するウイルス性の食中毒

食中毒というと、夏場に多く発生するイメージかもしれませんが、冬場でも同じように注意が必要です。
冬場に多く発生するものは「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、年間を通してみると食中毒にかかった患者数が最も多いものがノロウイルスによるものです。ノロウイルスは**感染する力が極めて強く**、学校や病院等で発生した集団感染の大半は誰かがまずノロウイルスに感染し、人から人へ感染して広がっていきます。大規模になりやすいので、発生した場合は適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です。

○ウイルス性食中毒は、物を介して感染が広がる

ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけでなく、人や食器などからも経路して広がります。少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖して吐き気やおう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。幼児や高齢者、病气療養中の人は、症状が重くなる場合もあります。症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。また、**医療機関を受診の際は、感染拡大を防ぐために事前に電話を入れ、医療機関の指示に従って受診するようにしましょう。**

○ノロウイルスの予防法は

- ・帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後など、**こまめに石けんを使って、指の間、爪の内側まで丁寧に手洗い**しましょう。
- ・魚介類を調理するときなど、「生食用」と表示のないものは中心部分を1分間85℃以上で加熱しましょう。
- ・まな板やふきんなど台所の調理器具は水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。その際、表示されている使用方法を確認しましょう。
- ・体調不良になるとウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを十分にとって体調を管理しましょう。



○感染拡大を防ぐポイント

- 周りの人がノロウイルスによる食中毒感染が疑われる場合、次の点に気をつけて対処しましょう。
- ・便やおう吐物を片付けるときは、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを使用し、処理後はビニール袋に密封し、家庭用の塩素系漂白剤など消毒液を加えて捨ててください。
 - ・汚れた床や家具、衣類、調理器具、食器などは水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。その際、表示されている使用方法を確認しましょう。処理後は自分の手を丁寧に洗いましょう。

— 全国健康保険協会ホームページより転載 —

健康教室のご案内

日 時：平成29年11月15日（水）14：00から（開場 13：30）
講演内容：「介護保険の申請の流れ」・「健康維持のために自宅でする体操」

申し込み不要・参加費無料です。ぜひご参加ください。



平成29年度 **特定健診(三島市国保・三島市後期高齢者の方)**・三島市がん検診実施中！

引き続き、**10月末まで**の期間、三島市の「特定健診」・「がん検診」を行っています！
事前予約が必要なものや、曜日・時間が決まっているものがありますので、ご不明な点があれば、事前にお電話等にてお問い合わせ下さい。ご来院の際は **受診カード** を忘れずにお持ちください。
10月は最終月の為、混み合います！健診終了までお時間がかかりますので予めご了承ください。