

北の台新聞

平成27年12月号
文責：坂本のり子

N057

師走の候 みなさまいかがお過ごしでしょうか？11月は、いつまでも雪が降らないと思っていたら急な大雪でびっくりしましたね。私は、慌ててシャベルを出して雪かきしました。これからが雪のシーズン！雪かきで腰を痛めないようにご注意ください。



※電話で受付システム「テルミーアイ」

詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。



外来診療体制

		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

※ 臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！
※ 鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？

体をあたためる飲み物はどんな飲み物？

飲み物は、その温度があたたかければ体を温めてくれるというものではありません。場合によっては体を冷やしてしまうものもあります。

体を温める飲み物の見分け方

寒い地域で育つ食べ物や飲み物は体を温めるものが多いです。逆に暖かい地域で育つ食べ物・飲み物は冷やす効果が高いです。

マンゴーやバナナなどのジュースは体を冷やします。飲み物でも製造過程で発酵されているものは体を温めます。コーヒーや緑茶は不発酵なので体を冷やします

体を温める飲み物は…

ウーロン茶・赤ワイン・紅茶
黒豆茶・ほうじ茶・日本酒など



一日のうちで一番寒い朝に飲んで体を温め良いスタートを！

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

冬に流行する感染性胃腸炎！

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎は一年を通して発生しますが、特に冬に流行します。

ウイルスの中で「ノロウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」などが知られています。

「ノロウイルス」について

主に11月～3月に多発します。潜伏期間は1日～3日
 症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛・軽度の発熱など
 多くは1～2日で改善します。ただし、下痢やおう吐が長く
 続いた場合、「脱水症状」を起こし重篤になる場合があります。
 特に、乳幼児・高齢者の方は早めの受診をおすすめします。

ノロウイルスの感染経路



ノロウイルスの検査方法

いろいろな検査方法がありますが、当クリニックでは簡易キット・検査センターでの検査方法があります。
 ただし、ノロウイルス検査は、3歳未満のお子さんと65歳以上の高齢者の方のみ保険適用になります。その他の方々は、保険適用外になりますので、検査するには実費がかかります。

ノロウイルスの治療法

有効な抗ウイルス剤はなく「対症療法」になります。
 特に大切なことは下痢止めなどの薬を服用してはいけません。
 脱水症状にならないよう、水分補給はしっかりと！

ノロウイルスの予防

1. 手洗い・うがい



2. 患者の隔離
3. 糞便・吐物の適切な処理
4. 汚染された服や床などの塩素系薬剤による消毒

アルコールやエタノールは、殺菌効果はありません！

※ではどうすればいいでしょう
・85℃以上で1分以上の加熱

・次亜塩素酸ナトリウムによる消毒！（ブリーチ・ハイター）

※500mlのペットボトルに貼って下さい
次亜塩素酸ナトリウム消毒液0.1%

・使う場所・
 便や嘔吐物が付着した床やトイレ、衣類など

・使い方・
 消毒液をたっぷりと布に染み込ませて拭いた後
10分くらいしてから水ぶきする

作り方：500mlのペットボトルに、
 通常飲料が入っている程度の水と、
 キャップ2杯分の漂白剤を入れる

(日本病児保育協会)

※2Lのペットボトルに貼って下さい
次亜塩素酸ナトリウム消毒液0.02%

・使う場所・
 おもちゃ、調理器具など直接手で触れる部分

・使い方・
 消毒液に**10分くらい漬けてから**
 水ですすぎます

作り方：2Lのペットボトルに、
 通常飲料が入っている程度の水と、
 キャップ2杯分の漂白剤を入れる

(日本病児保育協会)

- ・ノロウイルスは、乾燥しても感染力が強いです。吐物などの処理が不十分だと、それらが乾燥した時に風に舞って体内に入り感染する場合があります。
- ・二枚貝はノロウイルスを持っている可能性が高いので、できるだけ生で食べず、**加熱調理（85℃90秒加熱）**をすると良いです。
- ・調理器具や台所はいつも清潔に保つと良いでしょう。
- ・下痢などの症状がとれて治ったと思われる人からも、**1週間 時には1か月間も糞便からウイルスが排泄し続けることがあるので、注意が必要です。**

