

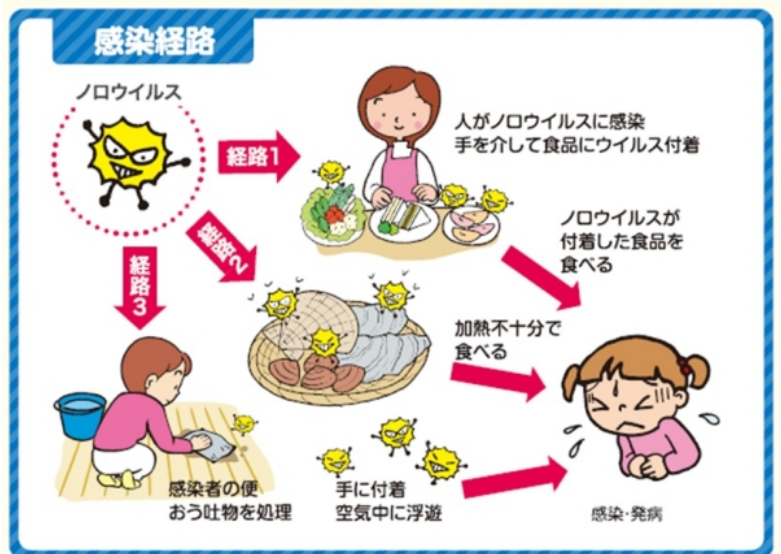
栄養部からのお知らせ

➤ 感染性胃腸炎 警報発令！

今年の冬もそろそろ感染性胃腸炎警報が発令（北九州市）される時期となってきました。例年初冬から増加し始め12月頃にピークを迎えます。12月は大半がノロウイルスによるもので、春にはロタウイルスが流行し、腸炎ビブリオなど細菌性のものやいわゆる食中毒によるものが夏季の原因になっています。

《ノロウイルスとは？》

ノロウイルスは人にだけ感染し、人間の腸の中でのみ増えるウイルスで、下痢や嘔吐などを引き起こします。時には命に関わる事態の引き金にもなります。そしてインフルエンザのように予防のためのワクチンもなく、治療の特効薬もありません。



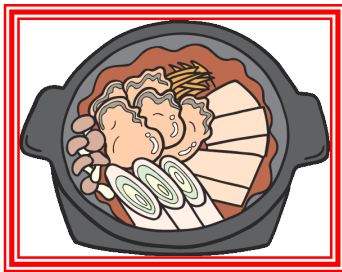
《感染経路》

- ① **人→人** ノロウイルスに感染した人の糞便や嘔吐物が、手や空気中を介して口に入ったとき。洗浄や消毒が不十分でウイルスが残った場合、乾燥して舞い上がったウイルスが口に入ることで感染します。
- ② **人→食べ物→人** ノロウイルスに感染した人の手で料理された食品を食べることで感染することがあります。
- ③ **食べ物→人** ノロウイルスに感染した食品（二枚貝）を十分に加熱調理しないで食べた時に感染します。

《感染予防のポイント》

- ① 最も重要で効果的な予防法は“流水・石けんによる手洗い”です。帰宅時と食事前には家族全員で“石けんで2度洗い”を習慣にしましょう。





②貝類の内臓を含んだ生食は、時にノロウイルス感染の原因となることを知っておいて下さい。二枚貝の生食は避け、中心部まで十分に加熱しましょう。発病しやすい高齢者や乳幼児は避ける方が無難です。

②まな板は魚用・肉用・野菜用・未加熱食品用に分け使用後は熱湯消毒や塩素消毒をしましょう。布巾も洗剤で洗い、よくすすぎ、煮沸消毒後、十分に乾燥させます。その他調理器具類も熱湯（85℃で1分間以上）又は、次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。次亜塩素酸ナトリウムの濃度については、下痢、嘔吐物で汚染された可能性のある物や生カキなどの調理に使用した器具類は0.1%次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。ノロウイルスはアルコールに対する抵抗力が強いので、消毒には次亜塩素酸ナトリウム消毒液（塩素系漂白剤）を利用します。



《0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒》

市販の塩素系消毒剤の原液の濃度には、1%～12%程度のものがあります。下の表は、1リットルの水に加えて作る場合に必要な原液（5%と10%の場合）の量です。作りたい消毒液の量によって、使用する原液の量が異なりますので、原液の濃度を確認してから、下記の表を参考にして消毒液を作って使用して下さい。市販されている家庭用塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチなど）の濃度は、約5%です。

必要な濃度	原液の濃度	希釈倍率	1リットルの水に加えて作る場合に必要な原液の量
1000ppm (0.1%)	5%	50倍	20ml
	10%	100倍	10ml



➤ 栄養相談のすすめ！



新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われていています。一度食事の傾向を見直してみられませんか？

➤ お料理教室のご案内

11月は少し早いのですが、たんぱく質と塩分を調整されている方へおせち料理をご紹介します。

