



特集

ノロウイルス



ノロウイルスとは、ヒトに感染すると下痢・嘔吐等の症状（他に、腹痛や、37～38℃くらいの軽度の熱など）を引き起こすウイルスの1つです。食品中で増殖せずヒトの腸管内で増殖し、感染力が強く少量(10～100個)でも発症します。1年を通して発生は見られますが11月くらいから増加し始め、12月～翌年1月が発生のピークになる傾向があります。



- 特徴その① 下痢だけでなく、嘔吐が多い。
 その② 消毒薬に対する抵抗性が強い。
 その③ 一度かかっても感染することがある。

感染経路は、ほとんどが経口感染であり、潜伏期間は感染後20～48時間程度。発症から回復期までは他人に感染させてしまう恐れがあるため、自宅で療養しましょう。

ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がないため、通常は対症療法が行われます。

下痢・嘔吐による脱水症状を起こさないため、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。その際、塩分や糖質をバランスよく配合した経口補水液による水分摂取が効果的です。一気に飲むのではなく、ゆっくりと少しずつ飲むようにしましょう。対症療法で大切なことは、強い下痢止めを服用しない事です。無理に下痢を止めるとウイルスが腸管内にとどまり、病気の回復を遅らせることがあります。

ノロウイルスは他の細菌やウイルスに比べ、小さく、死滅しにくく、手のしわに入り込みやすいのが特徴です。

石鹼自体には、**ノロウイルス**を直接失活化する作用はありませんが、石鹼での手洗いは手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

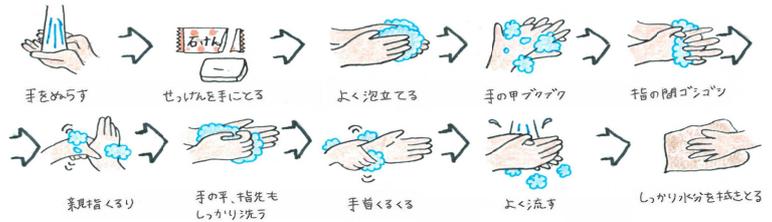
また、**ノロウイルス**を完全に失活化する方法には、加熱や、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒があります。まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は85℃以上の熱湯で1分以上の加熱が有効です。

患者の糞便や吐物には大量のウイルスが存在し感染源となりうるので、その処理には十分注意する必要があります。使い捨てのガウン、マスクと手袋を着用し汚物中のウイルスが飛び散らないように、ペーパータオルなどで静かに拭き取りましょう。拭き取った後は、**次亜塩素酸ナトリウム(下記参照)**で浸すように拭き取り、その後水拭きをします。おむつや拭き取りに使用したペーパータオルはビニール袋に密封して廃棄しましょう。

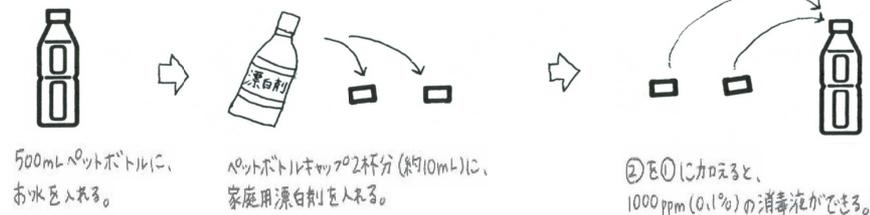
また、**ノロウイルス**は乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、乾燥しないうちに速やかに処理し、処理後はウイルスが屋外に出ていくよう空気の流れに十分注意しながら換気を行うことが感染防止に重要です。



手洗いの手順



0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方



OS-1 シリーズ

・ 感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態に。

・ 高齢者の経口摂取不足による脱水状態に。

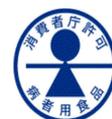
・ 過度の発汗による脱水状態に。



飲用にあたって右記の1日当たり目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲み下さい。

年齢	1日当たりの目安量
学童～成人 (高齢者を含む)	500～1000mL(g)/日
幼児	300～600mL(g)/日
乳児	体重1kg当たり 30～50mL(g)/日

※gは、オーエスワンゼリーのみ適用する。一部、取扱いの無い店舗がございます。



消費者庁許可
個別評価型
病者用食品

※注意

店舗紹介

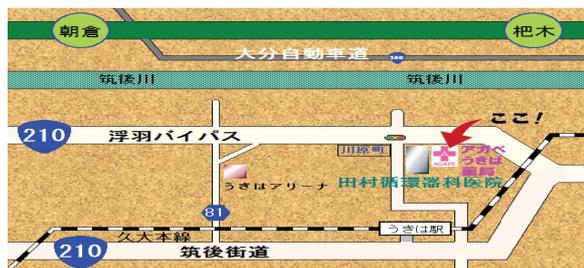


開局2年目の**アガペうきは薬局**です。まず、うきは市は福岡県の南東部、久留米市の東側、大分県との県境に位置します。豊かな筑後川と棚田百選に選ばれた棚田、吉井町の白壁蔵造りの町並み、かやぶき屋根の「くど造り」民家など歴史と伝統文化を大事にしている町です。**吉井温泉**をはじめ近くには**筑後川温泉**や**原鶴温泉**などがあり、ゆったり温泉につかるのもよし、伝統文化を散策するのもよし、果物狩りや窯元めぐり、さまざまな体験イベントに参加してみるのもよし、そして・・・何よりも美味しいものが沢山あるので、ぜひ美味しいものめぐりにもお越しください。詳しくはうきは市ホームページ<http://www.city.ukiha.fukuoka.jp/>でグルメマップ「うきはでごはん」や「うきはスイーツめぐり」などをご参照ください。

このうきは市で、循環器内科さんより高血圧・糖尿病・高脂血症・胃薬・風邪薬・吸入薬・アレルギー薬などの処方せんを受けております。地域の人たちのお役に立てるよう、来て下さった方々が笑顔で安心して帰って頂けるよう、これからも出来る限りの努力を致しますので、何卒よろしくお願い致します。

今回は **福浜店** です。

アガペうきは薬局周辺の地図です



アガペうきは薬局

〒839-1401

福岡県うきは市浮羽町朝田255-10

TEL:0943-77-8811 FAX:0943-77-8812



（※8月8日～9月8日）
（※9月8日～9月15日）

野菜でドン

これから寒くなってきて鍋などで野菜が大活躍しますが、今回野菜のミニ知識をご紹介します。

保存の仕方

- ・ **生姜** 保存適温は14℃と高め。（冷蔵庫に入れて、皮が黒ずんだりしているのを見かけたことはないですか？これは低温障害を起こしている状態です。）
- ・ **さつまいも** 低温に弱いので冷蔵庫には入れず新聞紙に包んで発泡スチロールに入れるとよい。
- ・ **しいたけ** いしづきを上に向けて置いておくと黒く変色するのを防止できる。
- ・ **アスパラガス** 穂がついている方を上向きに立てかけて冷蔵庫で保存する。
- ・ **大根** 葉がついている場合には、葉が根の養分を吸い上げてしまうので、切り落として別々に保存する。生のまますりおろして冷凍保存も可能。
- ・ **チンゲン菜** ラップに包み野菜室で立てて保存する。
- ・ **ナス** は8℃以下、**きゅうり** は7℃以下になると低温障害をおこす。
- ・ **長ネギ** 新聞紙で包み、冷暗所で立てて保存する。使いかけの場合は白と緑の部分で切り分けてからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。みじん切りや小口切りにして冷凍しておけば、薬味としてすぐに使えて便利。
- ・ **白菜** 丸ごと1個の場合は立てて保存する。丸ごとなら冬場は3～4週間は持つ。
カットした白菜は傷みやすいので、ラップで包んで冷蔵庫で保存し、早めに使うこと。

選び方、栄養など

- ・ **ホウレン草** 選び方は葉先がピンと張っていて、葉肉が厚く、緑色が濃いものがおすすめ。葉の中央を走る葉脈を軸として左右に折りたためるように対称であるものが良品。ホウレン草の根元の赤色はミネラル分・マンガンの色。赤みが強いほど、甘みが強くなる。
- ・ **人参** β-カロテン（抗酸化作用物質）は脂溶性のため油と一緒に取ると吸収が良くなる。
- ・ **大根** 消化を助けるジアスターゼやアミラーゼという酵素が豊富に含まれている。ジアスターゼは熱に弱いので、大根おろしにすることで効果を発揮する。
- ・ **長ネギ** ねぎ独特のにおいは硫化アリルといって、ビタミンB1の吸収を助ける働きがある為、ビタミンB1豊富な豚肉と一緒に食べると更に効果的。
白い部分に多く含まれるのはビタミンC。緑の部分にはビタミンCに加え、β-カロテン、カルシウムが豊富。
- ・ **白菜** にみられる黒い点々は肥料が多く吸収されてできるものである。食べても問題ない。
古くなると切り口が盛り上がってくるので、断面が平らなものを選ぶ。



