

# オアシス通信

R4年1月発行 訪問看護ステーションオアシス

住所:葛飾区立石6-33-8

電話:03-5672-2393 FAX: 03-6657-7740

新年あけましておめでとうございます。旧去年は、大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。今年も地域の皆様に必要とされるステーションを目指していきますので、訪問看護ステーションオアシスをよろしく願いいたします。



## 11~2月がピークに！！ ノロウイルスの食中毒に注意！！

食中毒というと、夏場に多いとイメージするかもしれませんが、実は冬場こそ注意が必要です。

食中毒の原因の約半数はノロウイルスによるものです。

ノロウイルスによる食中毒の7割ほどが11~2月に起こっています。主な症状として、食後1~2日で嘔吐や激しい下痢、腹痛などを起こします。高齢者や幼児など抵抗力がおちている人では症状が重くなる場合があります。

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、ヒトや食器などからも経路して拡がります。

### 予防のポイント！！

#### 1 手を洗いましょう！

帰宅時、食事前、調理する前には指や爪の間まで石鹸でしっかり洗いましょう。生の二枚貝を触った後や、トイレの後には必ず石鹸で手を洗いましょう。また、感染者とのタオルの共有は避けましょう。



#### 2 食品はしっかり加熱しましょう！

生食用以外の二枚貝を食べるときは、中心温度85℃以上で90秒以上加熱しましょう。生で食べるときは「生食用」と表示してあるものを買きましょう。体調が悪いときは二枚貝を食べるのは避けましょう。



#### 3 調理器具等の消毒をしましょう！

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後にすぐに洗浄しましょう。洗浄後に85℃以上で1分以上煮沸消毒をするか、「次亜塩素ナトリウム」に浸すように拭いて消毒すると有効です。ノロにアルコール消毒は効きません！



### 【食中毒を予防するおすすめ料理】

殺菌、解毒作用に優れたタマネギ、免疫力アップに効果のあるきのこ、ビタミンB1が豊富で疲労を回復してスタミナをつけてくれる豚肉を取り入れた「豚肉としめじの生姜焼き丼」