

# 公開医療講座『かわら版』 Vol.7

## 感染対策委員会より

### 入院セットの推奨について

当院では、ご自宅での洗濯による感染症の持ち込みを防ぐ観点から、入院セットのご利用を推奨しております。現在申し込みをされていない方も、この機会にご検討をお願い致します。

【基本セットの一例】 Aセット … 1日あたり440円

病衣	エプロン	バスタオル
フェイスタオル	大判タオル	おしぼり

☞手ぶらで入院することができ、お洗濯の負担もありません。



ご不明な点は、医事課までお気軽にご相談下さい。

## スタッフ紹介

管理栄養士

佐々木 瑠美(ささき るみ)



今月号の栄養情報を担当致しました。  
今年4月に入職し、せたな町に来て半年が経ちました。出身は道東の北見市です。冬は-20℃の土地で山に囲まれながら育ちました。  
不慣れなことが多く、ご迷惑をお掛けする事が多々あると思いますが、町民の皆さんのお力になれるよう精一杯頑張ります！宜しくお願い致します。



## これからの季節に要注意 ノロウイルスとは??



裏面ご覧下さい!



ノロウイルスは毎年11月～1月に流行する、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主にヒトの手指・食品などを介して感染します。症状としては、嘔吐・下痢・腹痛を引き起こします。またノロウイルスは感染力が非常に強く、感染者の吐物やふん便中に含まれる数百万～数億個のうち、わずか10～100個程度で感染するとも言われています。このように非常に強力なウイルスとして知られ、少量でも感染する恐れがあります。

しかし、感染対策をしっかり行くと感染を防ぐことができます。

そこで今月号の裏面にて、ノロウイルス対策方法をご紹介します。

ぜひ、ご覧ください\(^o^)/



## 地域医療連携室からのお知らせ

11月より佐々木医師の入職に伴い外来診療担当表が変更になりました。



		月	火	水	木	金	土
午前	8:30~	鈴木		鈴木	鈴木		片野 (第1,3)
	10:15~	当間		佐々木	片野		桑原 (第2,4,5) 黒川 (第5)
午後	14:00~	鈴木	鈴木		当間		
	15:30~	当間	佐々木		佐々木		

\*ホームページにも掲載しております。ご確認ください。

## 今月のひとさら~体の芯から健康に~

今月の担当: 管理栄養士 上田 麻耶

寒い時期になりました。温かいものを食べて体を温めましょう。それにプラスして、たんぱく質・カルシウムの摂れる献立をご紹介します。冬は運動がしにくくなりますが、筋肉・骨を強く保つために、ぜひ作ってみてください。

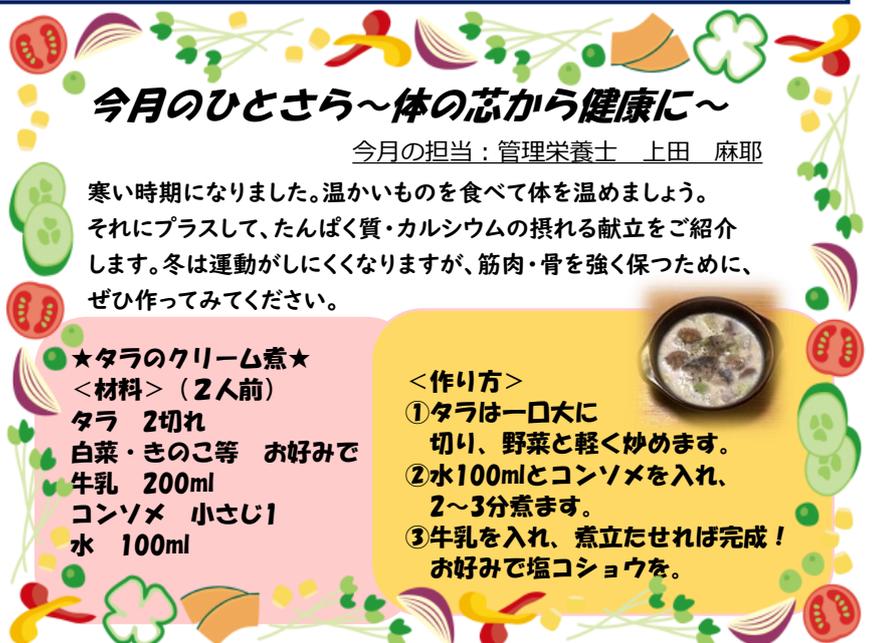
### ★タラのクリーム煮★

<材料> (2人前)

- タラ 2切れ
- 白菜・きのこ等 お好みで
- 牛乳 200ml
- コンソメ 小さじ1
- 水 100ml

<作り方>

- ①タラは一口大に切り、野菜と軽く炒めます。
- ②水100mlとコンソメを入れ、2~3分煮ます。
- ③牛乳を入れ、煮立たせれば完成！お好みで塩コショウを。



# ノロウイルスはどこからやってくる??

## 【嘔吐物・便から】



感染者の嘔吐物・便から

**手洗い  
清掃・消毒不十分!!**

## 【食品を介して】



感染者が触れた食品や

**手洗い不十分!!**

## 【食品から】



下水道などを通過してウイルスが  
海や地下水に流出されます。  
二枚貝は大量の海水を飲み込むため

**生食または  
加熱不十分!!**

# 感 染

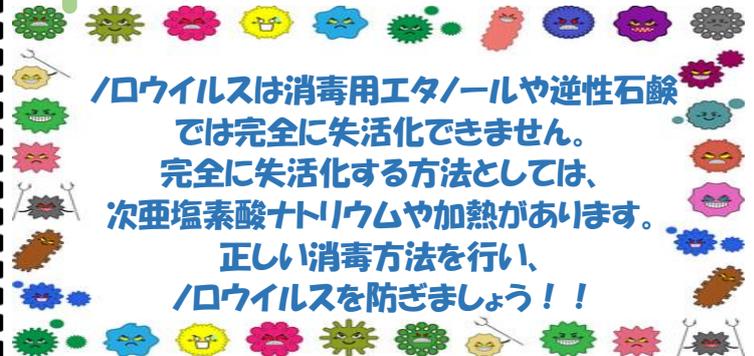
## 食べ物からの予防方法

- カキなどの二枚貝は、中心温度85度以上の状態  
で90秒以上の加熱をする!!
- まな板や包丁などの調理器具はこまめに洗い、  
消毒も行う
- 野菜や果物など、生のまま食べるものは十分に  
洗ってから食べる
- 調理をする前はしっかりと手を洗う。  
又、下痢・嘔吐の症状がある人は調理をしない

## 「加熱・手洗い・消毒」

の3つをしっかりと行いましょう!!

## ～正しい消毒方法～



ノロウイルスは消毒用エタノールや逆性石鹼  
では完全に失活化できません。  
完全に失活化する方法としては、  
次亜塩素酸ナトリウムや加熱があります。  
正しい消毒方法を行い、  
ノロウイルスを防ぎましょう!!

### ～加熱による殺菌方法～

調理器具類は85℃以上の熱湯に90秒以上加熱

### ～次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方～

500mlのペットボトルに水を満水入れ、キャップ  
1杯分の家庭用塩素系漂白剤を入れる

簡単に出来るので、ぜひ作ってみてください!

## ～栄養科よりお知らせ～

栄養科より毎月栄養科たよりを発行しています。  
当院のLINE公式アカウントまたは  
ホームページよりご覧いただけます!  
ぜひご登録宜しくお願い致します😊



皆様からのご意見お待ちしております。  
「かわら版」で取り扱って欲しい情報など  
ございましたらお電話やFAX等で受付けて  
おります。医師、看護師、リハビリ、栄養科  
など様々な職種で皆様の健康づくりに役立つ  
情報を提供してまいります。

電話:84-5011 FAX:84-6911

担当者:地域医療連携室 工藤・結城