

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

# 1月

## 巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	10(金)・31(金)	2:00~ 2:30	小林諭医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	17(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	15(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	6(月)・27(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	20(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

## 感染性胃腸炎に気をつけましょう

例年11月から2月頃、ノロウイルスによる急性胃腸炎が流行します。下痢、嘔吐、腹痛、発熱がおもな症状で、高齢者の場合は脱水や、嘔吐物の誤嚥による誤嚥性肺炎を引き起こして重症化することもあるので注意が必要です。ノロウイルスは非常に感染力が強く、家族など身近な人に次々と感染が広がることがあります。対策をとるために感染経路を知っておくことが大切です。

### どうやって感染するの？

ノロウイルスは主に経口感染で、ウイルスに汚染された二枚貝（主に牡蠣）などを食べることで感染します。家庭では、感染者の便や嘔吐物を処理した際に手指にウイルスがつき、そのウイルスが残ったままで調理・配膳した食品などを介して、二次感染を起こすことが多くなっています。



### 予防と対策

#### ①手洗い

感染は、ほとんどが手指や食品を介しての経口感染です。帰宅時、トイレの後、調理前や食事前、便や嘔吐物を処理した後などは、石けんと流水で手を洗いましょう。

#### ②加熱

食品は中心部が85~90℃の状態を保つよう、90秒以上かけて十分に加熱する。

#### ③便や嘔吐物の処理をおこなうときは…

- ・使い捨て手袋やマスクを着ける。
- ・汚染された場所は塩素系漂白剤で拭き取り、その後水拭きする。
- ・拭き取った物はビニール袋に入れて密封し、速やかに廃棄する。