

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## ストップ 食中毒!!!

11月頃から増加し、12月～1月がピークのノロウイルス食中毒!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通じて発生していますが、特に冬季に流行します。手指や食品を介して口から身体に入り感染し、体内で増殖します。潜伏期間は1～2日程度。主な症状は吐き気・嘔吐・腹痛・下痢です。



高齢者や子どもは重症化することもあるので注意が必要です。

### 《家庭でできる予防策》

- (1) カキなどの二枚貝はできるだけ火を通して食べる
- (2) 加熱する場合は中心部までよく火を通す(85℃・90秒以上)
- (3) トイレの後や調理の前には石けんで手をよく洗う
- (4) 熱湯で煮沸、塩素系漂白剤(ハイター)で消毒 ※アルコール消毒は効果なし



### 《ノロウイルスにかかってしまったら》

ノロウイルスに対する特效薬はありません。脱水予防のために、こまめに水分補給をしましょう。スポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。また、下痢止めの薬はウイルスの排出を遅らせてしまう可能性があるため、使用しない方がよいとされています。石けんによる手洗い・食品の加熱をしっかりと、食中毒を予防しましょう。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。  
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 **連絡先 0972-85-0539**