



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL http://www.nishikawakoumuten.c

あなたのカラダ / ノロウイルスと聞えますか?

感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスは、冬型の胃腸炎・食中毒の原因ウイルスで、毎年12月～3月をピークに全国的に流行します。ノロウイルスの感染は、食品の扱い方や日常の注意で予防できますので、予防策を実施して感染や流行の拡大を防ぎましょう。

ノロウイルスの特徴

潜伏期間 1～2日

症状 **吐き気・嘔吐・下痢などの急性胃腸炎症状**
※腹痛、頭痛、発熱、悪寒、筋痛、咽頭痛、倦怠感などを伴う事や軽い風邪のような症状の場合もあります。

治療 治療は、整腸剤や痛み止めなどの使用など、ノロウイルスの増殖を抑えるのではなく、症状を緩和するものとなります。多くは特別な治療を必要とせず数日の経過で自然に軽快しますが、体力の消耗や脱水を避ける為に、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいです。

感染の経路とその予防策

ノロウイルスには多彩な感染経路がある為、予防が難しいとされています。

汚染された食品を調理したまな板や包丁、感染者の手指などから汚染が広がることがあります

感染者や下痢や嘔吐などの症状がある人は調理を避けましょう。二枚貝などを取り扱う時は、調理器具等を洗剤で洗浄し、次亜塩素酸ナトリウムで浸すか、85℃以上で1分以上加熱しましょう。専用の調理器具(まな板・包丁等)を使用してもよいでしょう。
※エタノールや逆性石鹼はあまり効果がありません。

カキや他の二枚貝に潜んだノロウイルスが感染源となります

加熱によりウイルスの活性を完全に奪う事ができますので、生や加熱不十分な貝類を食べるのは避けましょう。特に、子供やお年寄りなど抵抗力の弱い方は、**中心までしっかり加熱**して食べましょう。

感染者や感染者の世話の際に付着したウイルスから直接感染する事があります

感染の拡大を防ぐには、**手洗いが重要**です。爪を短く切り、指輪等は外し、石鹼やブラシを使って手指を洗浄します。十分に流水ですすぎ、清潔なタオルやペーパータオルで拭きます。石鹼はウイルスを死滅させる効果はありませんが手指から剥がれやすくする効果があります。

吐物や糞便、それらが付着したものに残ったウイルスから感染する事があります

12日以上も前にノロウイルスに汚染されたカーペットを通じて感染が起きた事例も知られており、時間がたっても吐物や糞便、それらに汚染された床や手袋などには、感染力のあるウイルスが残っている可能性があります。又、乾燥すると簡単に空中に舞い、これが口に入って感染する事もありますので、すぐに処理をしその後ウイルスを屋外に排出するような空気の入替えをしましょう。布団などをすぐに洗濯できないものは、よく乾燥させスチームアイロンや布団乾燥機で加熱しましょう。

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!

秋の夜長にじっくり季節湯

夜が長くなってくるこの頃。秋の季節湯で身体を温めたり、香りでリラックスしながら、じっくり秋の夜長を楽しんでみてはいかがでしょうか。

秋の季節湯「菊湯」

「リュウノウギク(竜能菊)」と呼ばれる白い野菊を使った季節湯です。この菊の葉や花には、血行を促進するカンフェン等の精油成分があり、身体の痛みを和らげる効果があります。保温効果も高く身体の芯から温まり、疲れをほぐすのにぴったりです。



菊湯の作り方

- 1 葉をつみ取り、陰干しにする。(生のままでよい)
- 2 布袋に約30gの葉を入れ、洗面器などの容器に入れる。
- 3 上から約2ℓの熱湯をかけ、15～20分ほど置く。
- 4 汁ごと風呂に入れ、よくかき混ぜる。



秋の季節湯「生姜湯」

昼夜の温度差が大きくなる季節、体調を崩してしまうことも。予防には、身体を温めてくれる生姜湯を試してみてもいい。生姜に含まれるジンゲロールや精油成分ジンギペレンなどの成分は、食べると食欲増進や殺菌作用があり、お風呂に入れると血行を促進させてくれます。手軽に用意できるのもうれしいところ。



生姜湯の作り方

- 1 生の生姜1～2片分をすりおろすか、薄くスライスする。刻んでもOK。
- 2 すりおろした場合にはしぼり汁をそのまま、スライスしたものは布袋(お茶パックでも可)に詰め、よく揉みながら浴槽に入れる。



定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※丸の付いている日が定休日です。