

ふくろく通信 2016年11月号

ツジ薬局

今回は、夏に多いと思われがち『食中毒』についてお話しします。

『食中毒』は夏場だけではなく涼しくなる季節にも多く発生しています。夏場は細菌性の食中毒が多く、秋から冬にかけてはウイルス性の食中毒が多くなります。ウイルスは気温が低く乾燥した環境を好むためです。

特に秋口は夏場の暑さや湿気で胃腸が弱っていることが多いので胃腸の状態をケアして免疫力アップを目指しましょう♪

胃腸の働きを整え、体内の「気（エネルギー）」を補う食材
白米・豚肉・インゲン豆・大豆製品・リンゴ・うなぎ・ジャガイモ・キャベツ・山芋など

食中毒予防の3原則は①つけない②増やさない③やっつける、です。冬場でも気を抜かず注意してくださいね☆

訪問介護事業所 ふくろく「インフルエンザは空気感染？飛沫感染？」



いよいよインフルエンザの季節になって参りました。皆さん予防接種は済みましたか？

よくインフルエンザは飛沫感染をするという記事を見かけます。飛沫感染とはくしゃみや咳をしたときに含まれるウイルスを直接吸い込むことにより感染することです。確かにこれは正しいです。

しかし飛沫した空気中に蒸発し数時間漂うこともあります。そう考えると「空気感染する」と言ってもよさそうですね。

また電車のつり皮やドアノブ、カーテンなどの至る所にくっついたウイルスは、ゆうゆう3時間は生き続けます。よって手洗い、うがいが大変重要なのです。

ふくろくでは、毎日手すりの消毒、床の消毒、手洗いうがいを徹底していますが、100%予防できるわけではありません。重症化しない為にも予防接種を受けましょう。



有限会社 どんぐり ノロウイルス対策

毎年11～1月に流行する、感染性胃腸炎の原因となる「ノロウイルス」。主に人の手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。非常に強力なウイルスとして知られ、過去に一度ノロウイルスに感染していても免疫がつかず、何度でも感染する可能性があります。

例年10月頃から増え始め、12～1月に流行のピークをむかえます。ノロウイルスに感染しないように対策として

①手洗い 帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に、流水と石鹸による手洗いを行いましょ。

②食品はしっかり加熱 特に貝類(主に牡蠣、シジミ、アサリなどの二枚貝)はしっかり加熱した状態であれば感染しませんが、お年寄りや子供、大人であっても体調の悪い人が、生や不十分な加熱状態で食べると、感染するリスクが高まります。

③キッチン・調理器具の消毒

感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。しかし、そんな人の便にも発症者と同じほどのウイルスが潜んでいるため、二次感染の予防対策に注意が必要です。



福神 居宅介護支援事業所

どうして秋は食欲が増すの？



松茸、秋刀魚、栗・・・旬の食材が多く、食欲をそられる季節になりましたね。涼くなったせいもありますが、この食欲は日照時間とも関係があるようです。

日光に当たると、精神を安定させる「セロトニン」が分泌されますが、その分泌量を増やすには「糖質」「乳製品」「肉類」を摂取して睡眠をとることが必要だそうです。

秋になると日照時間が少なくなってくるので、足りない分を食事で補おうとしているのかもしれませんがね。

美味しい食べ物は沢山ありますが、食べ過ぎないように心がけて、秋の味覚を堪能しましょう！



居宅療養管理指導責任者
株式会社ツジ薬局
塚崎 啓充



福祉用具相談専門員
株式会社どんぐり
坪内 義延



介護支援専門員
福神居宅介護支援事業所
伊藤 智淑



総介護責任者
訪問介護事業所管理者
村上 大樹