



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.30
＜2010年12月＞

内科、リウマチ科、透析内科、糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

おさふねクリニック TEL.0869-26-8080
FAX.0869-26-8081

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	/	○	○ 15:00 まで

休診日：日曜・祝日（急患は、電話でご相談ください）



Information お知らせ

インフルエンザ 予防接種を開始しました



13歳未満	(1回)1,800円
13歳以上～ 65歳未満	(1回)2,800円
65歳以上	お住まいの市町村により自己負担金額が異なります。 詳しくは各市町村役場へお問い合わせください。

ご希望の方は、スタッフにお申し出ください。

Advice 健康アドバイス

～黄色が体を強くする～

カボチャといえばβカロテンです。含有量は、野菜の中でトップクラス、βカロテンは体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは脂溶性。だから油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンAは皮膚やのど、鼻、消化器官などの粘膜を正常に保ちます。

冬至にカボチャを食べるのは「風邪知らずで元気に冬を越したい」という願いから。

張りのある美肌をつくるのがビタミンE。細胞の老化を防ぐ抗酸化力がある。ビタミンEはビタミンCと一緒にとると抗酸化力が上がります。カボチャはそれ自体で両方の成分を豊富に含むという優れたもの。カリウムも多く、煮たり、ゆでたりすると3割ほど溶け出してしまうので、煮汁ごと食べるみそ汁、スープで食べましょう。



ノロウイルス

冬季を中心に、感染力の強いノロウイルスを原因とする「おう吐」や「下痢」などの健康被害が発生しています。ノロウイルスを正しく知って、感染を予防しましょう!



1 ノロウイルスとは??

QUESTION

感染症胃腸炎 (Gastroenteritis) の一種であるノロウイルスは、ウイルス感染が原因でおこる病気で、少々乱暴な例えではありますが、症状は「お腹にくる風邪」に似ています。しかしその感染力は強く、12時間から24時間と短期間で感染し、嘔吐や下痢、腹痛などがあります。



下痢

嘔吐

悪寒

吐き気

腹痛

2 ノロウイルスの流行時期って?

QUESTION

ノロウイルスは、例年冬のはじめから春にかけて流行します。11月ごろから流行しはじめ12月に一旦ピークになり、年明け1月から3月にかけて再度流行しはじめます。しかし近年では、冬場の流行時期以外の発生が少なくなるといわれる5月から10月にかけてもノロウイルスにかかることがあり、年間を通して発生することからノロウイルスは「冬の感染症」でなくなってきました。



ノロウイルス
流行時期!!

6月

8月

10月

12月

2月

4月

QUESTION 3 ノロウイルス潜伏期間は?

ノロウイルスの感染から発症までの潜伏期間には、個人差、年齢、体調などにもよりますので一概にいえませんが、一般的には**感染から1~2日といわれていて、24時間くらいで「ノロウイルスかな?」と思われる激しい腹痛や吐き気、悪寒などがでてくる**ことが多いようです。その後、個人差はありますが、短い方で24時間くらいで、嘔吐や下痢などの激しい症状はおさまり、数日でむかつきなどの症状も落ち着き回復していきます。



QUESTION 4 ノロウイルスはどうやって感染するの?

ノロウイルスの感染ルートには、一次感染とよばれる**「食品から人」「人から食品、食品から人」**への感染ルートの**「感染食中毒型」**と二次感染とよばれる**「人から人」**への感染経路の**「伝染性胃腸炎」**があります。

一次感染	●二枚貝（カキ、シジミ、アサリ、ハマグリなど）を、生もしくは加熱不十分で食べた場合	牡蠣や貝類を食べる場合は、十分に加熱調理したものを食べるようにしましょう。加熱時間は、85℃以上の温度で1分以上が有効で60℃で10分程度では不十分です。フライなど火の通りにくい料理は貝の中心部分まで火が通るよう調理するよう特に注意して下さい。
	●食品の製造に携わる人や飲食店で調理に携わる人、家庭で調理に携わる人らを介してノロウイルスに汚染された食品を食べた場合	
	●井戸水や簡易水道の水が、消毒不十分で飲んだ場合	
二次感染	●ノロウイルス感染者のおう吐物やふん便から手などを介して	ノロウイルスは感染力が強く、それらが飛び散ったりした、100個以下のわずかな量でも感染する場合があります。ノロウイルスの方の吐物や便の始末やお掃除をする場合は、部屋を十分に換気し素手で行わず、手袋、マスクを用いることをおすすめします。
	●家庭や集団生活の場（老人施設、病院、保育園、幼稚園、学校など）、人との接触の多いところでの「人から人へ」の飛沫感染。（宿泊施設やホテルで多く発生）	



生ものは控え、しっかりと加熱調理しましょう！



手はしっかりと洗いましょう！

ノロウイルス感染者の嘔吐物や便の処理にも十分にご注意ください。





きんめだいのマヨネーズ焼き



(253kcal・塩分 0.5g/1人前)

(4人分)

材 料

きんめだい	4切	グリーンアスパラ	10本
トマト	1/3個	マヨネーズ	大さじ4
玉ねぎ	1/4個	塩	少々
ピーマン	1個		

作り方

- ①トマト、玉ねぎは細かく刻み、ピーマンは細かく刻んだ後水にさらし、水気を切ります。
- ②アスパラは茹でて、1/3ずつカットし、塩を振っておきます。
- ③①とマヨネーズを合わせます。
- ④きんめだいは皮面を下にして置き、③をのせて、200℃のオーブンで7~8分焼きます。
- ⑥写真のように盛り付けます。

きんめだいの旬は12月から3月です。
たんぱく質と脂質が豊富な白身魚です。
煮物が一般的ですが、どんな調理でも
美味しく頂けます♪

次回は理学療法士によるエクササイズです。



リウマチ教室

リウマチ治療最前線とリウマチ体操



動きやすい服装で
お越しく下さい

日時 平成22年12月11日(土)
午後3時~4時

場所 外来待合室

参加希望の方は受付までお申し出ください。



おさふねクリニック患者会に入会しませんか？

おさふねクリニックでは同じ悩みを持つもの同士お互い励まし合い、知識を共有し、情報提供や意見交換を通して、会員相互の親睦を図ることを目的とした患者会を立ち上げています。入会希望の方はクリニックスタッフへ



リウマチ膠原病患者さんご家族を中心とした会です。定期的に勉強会を開催しています。
会費は無料です。

おさふねクリニック



日本糖尿病協会の支部会で、糖尿病患者さんご家族を中心とした会です。定期的に健康教室や歩こう会を開催しています。会費は2,400円です。