

ふれあい曾山医院

2005年3月号(第35号)

発行人：曾山 信彦
津名郡津名町志筑1391-9
Tel: 0799-62-5566
http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

感染性胃腸炎とノロウイルス

冬から春先にかけて発症する感染性胃腸炎の多くはノロウイルスが原因です。

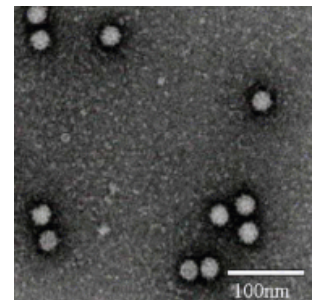
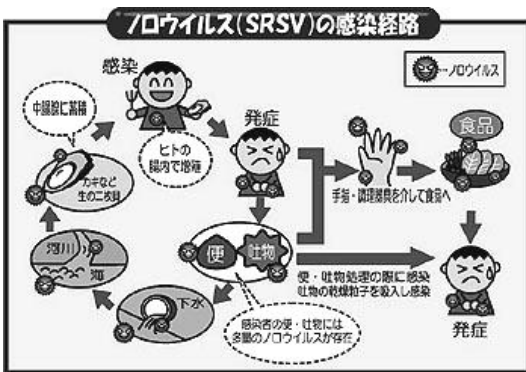
【症状】

食べて一〜二日で吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、頭痛、軽度の発熱。通常一〜二日続いた後治癒します。

【感染経路】

腸内で増殖し便に排出され下水を通じて河川、海へと流れカキ、シジミ、ハマグリ等の二枚貝にウイルスがたまりまます。

またノロウイルスで汚染された手や調理器、便や嘔吐



ノロウイルス

物からの感染もあります。

【治療】

ウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。水分がうばわれて脱水症状にならない様に水分補給。ひどい場合は輸液を行います。

【診断のための検査】

便、吐物

【感染防止と予防】

一. 加熱処理
ノロウイルスは熱に弱いので生食は避け十分に火を通して食べましょう。

二. 洗って予防

トイレの後、調理前、食事前にはよく手を洗いましょう。調理器具も、よく洗う。熱湯などで消毒（ノロウイルスは症状が治まった後も

一〜二週間程度便に排出される場合があります。）

三. 二次感染に注意

便、嘔吐物を片付ける時にビニール手袋を使用し直接手に触れないように。

【下痢の時の注意】

一. 安静

腸の運動を静める意味で。

二. 保温

体を冷やさないように。

三. 食べ物・飲み物

・避けたい食品↓冷たい飲み物、食物繊維、脂肪の多い天ぷら、うなぎ、トンカツなど。消化しにくいイカ、タコなど。刺激の強い香辛料、炭酸飲料、アルコールなど。
・食べてよい物↓粥、パン、うどん、脂肪の少ない肉魚（ささみ、かき、たら、たい、さわら等）ヨーグルト、チーズ、やわらかく煮た野菜（大根、かぶ等）
・下痢の激しい時↓湯ざまし、番茶、重湯、くず湯、野菜スープなど。
嘔吐、下痢などの症状のある時は水分を多めにとり早

春そして桜

春になりますと通勤途中の右手には、朝日に照らされた海面がまばゆく光り始め、大歳の信号近くに来ますと八幡寺の桜が心をなごませてくれます。そこで人々を魅了する桜を調べてみました。

桜の「サ」は山の神、「クラ」は神の鎮座する所という学説があります。「五月」、「早苗」、「早乙女」のサも稲田の神霊を指すと解されています。春を告げる桜の頃には山の神に豊作を祈る、桜は穀物豊作の神が訪れる依代として信仰を集めていたようです。

花を觀賞する文化は中国から伝わり奈良時代には梅が愛されていました。平安時代に入ると日本文化の創成期に入り、桜の文化に移っていきました。花見が庶民にも広まったのは江戸時代の元禄以降のことです。

桜の樹皮の成分タンニン、食中毒、下痢止め、胃腸カタルに用い、サクラニンという有効成分は咳止め、痰切りの妙薬となります。他にも花では「桜湯」葉では「桜もち」、桜の幹は高級家具にも使用されています。

さあ、お花見に出かけて桜の木の下で森林浴を楽しんでみませんか。でも、寒の戻りの「花冷え」と食べ過ぎ、飲み過ぎにはくれぐれもご注意ください。

(医療事務 赤松陽子)

目に医療機関を受診しましょう。
春にかけて同じ様な症状をしめすロタウイルスという別のウイルスがやってきます。予防は徹底して下さい。
(看護師 大島とき子)

お知らせ

当新聞では皆様からのご投稿をお待ちしております。

詩、俳句、皆様の周りで起った色々な出来事等々、どのような事でも結構です。スタッフ一同皆様とのふれあいを大切に新聞作りにはげみたいと思っています。よろしく願いいたします。