



今月のハイライト

- ・安静第一！ノロウイルス対策！・1P、2P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・2P
- ・お酢で体は柔らかくなる？ならない？・3P
- ・作業興奮で集中力アップ！・・・3P
- ・健康コラム
- この冬、内臓を温めよ！・・・4P
- ・自分磨きのきっかけに！・・・4P

安静第一！ノロウイルス対策！

【ノロウイルス食中毒の症状の特徴】

ノロウイルスの潜伏期間は、一般的に1日～2日程度です。初期症状では、まず微熱が出始めるようになります。

そして「下痢・吐き気・嘔吐症状」と「腹痛症状」を徐々に発症し始めます。発熱症状の大半は初期段階に発症し、熱は38度以下の微熱であるケースが大半ですが、熱の発症とともにチクチクとした腹痛症状が徐々に始まります。

このチクチクする痛みは、定期的に訪れるので、乳幼児・子供の場合、その都度『お腹が痛いよ～』と泣いてしまう程かもしれませんが過度な心配は必要ありません。



ただし、体力的にもまだ乏しい子供ですから、絶対安静が必要となります。乳幼児や小学生の子供は、嘔吐・下痢症状の発症に伴って体力が低下し、食欲も低下する傾向にあります。食事は無理をして摂取する必要はありませんが水分補給は大切です。脱水症状を起こさないように根気よく観察を続ける事が大切です。嘔吐や下痢、そして発熱は、通常2～3日程度で徐々に回復し、重症化するようなケースはほとんどありません。

【ノロウイルスの予防】

体内のウイルスは次第に感染力も弱くなり、通常は発症後1週間程度で他人へウイルスを撒き散らすようなことはなくなります。ノロウイルスは、全て経口感染(口からの感染)であり、感染者の糞便や嘔吐物などに触れたり、空気中を漂っているウイルスなどを口から吸い込む飛沫感染によって感染します。

ノロウイルスには、エタノールや逆性石鹼はあまり効果がありません。

完全に失活化する方法として、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒や加熱があります。

※当院では、次亜塩素酸ナトリウムを用いた消毒を行っています。

(重要：その1) 汚物は衛生的に処理する！

赤ちゃんが下痢症状を発症している場合等、おむつ交換を行う際には、ビニール手袋の着用やおむつの交換処理後には、徹底した手の消毒を行い、自分がウイルスの感染源とならないような予防対策を行うことが重要です。

拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度約200ppm)で浸すように拭き取り、その後水拭きをします。

おむつ等は、速やかに閉じてふん便等を包み込み、おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。この際、ビニール袋内の廃棄物が、十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウム(※塩素濃度約1,000ppm)を入れることが望ましいです。

また、ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、吐ぶつやふん便は、乾燥しないうちに床等に残らないよう速やかに処理し、処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら、十分に換気を行うことが感染防止に重要です！！

続きはPage 2へ▶

発行

ふくおか耳鼻咽喉科
東海市加木屋町2-224-2
電話 0562-38-2800

★健康コラム★

この冬、内臓を温めよ！



本格的な冬到来！最近、冷えを改善して健康的な体にする「冷えとり健康法」

がテレビで紹介されたりしますが、そもそも「冷え」ってどうして起こるんだっけ？という基本的な疑問にお答えします！

冷えというと、手先や足先などの末梢が冷えていると思われるがちですが、実はもともと原因は、**内臓の温度の低下**です。冷たいものの飲み過ぎや冷房に当たり過ぎるといった外的要因はもちろんですが、内臓脂肪が多くなっていると、血液循環が悪くなり内臓の冷えにつながります。内臓が冷えると、そこを温めようと全身から血液が集まるので末梢にまで血が回らなくなり、足や手が冷たくなるのです。

逆に、冷えを解消すると、代謝が上がって痩せやすい体になり、免疫力も向上するので、風邪を引きにくく、むくみや肌荒れが改善されるなど、いいことだらけ！さらに、自律神経の働きが活発になり、全身の倦怠感や疲れも解消されるらしいのですが、冷え性を改善するにはどうすれば？

「脱・冷え」プチアドバイス！



寒いときは、よ～く内臓を温めてネ！

- ★半身浴や腹巻きなどで外から内臓を温める！
- ★ドライヤーを背中当てる！
- ★靴下を履く場合は、汗を吸収・発散する効果が高いシルクの5本指ソックスの上に、血流を圧迫しないゆるめの靴下を重ね履きするのもオススメ。
- ★熱を体外に逃がさないために、うなじを温めるのも効果的。
- ★室内外問わずタオルやストールを首に巻く。
- ★体を90℃まで曲げて“おじぎ”を20回ほど繰り返す。



※下腹部に溜まっていた血液が全身に流れるので冷えが緩和されます。

自分磨きのきっかけに！

人を見た目で判断してはいけない・・・逆に言えばそれだけ人は、他人を見た目で判断しやすいってことですよ(汗)

周りからの視線に関する意識調査をした結果「周りの人から自分がどう思われているか気になる」と回答した女性は、100%だったそうです！！一体なぜ、私達は外見を気にしてしまうのでしょうか？



人には、自分の外見を気にする人と、全く気にしない人がいます。心理学的にみると「公的自意識」と「私的自意識」というパーソナリティがあり、それが影響しているそうです。

「**公的自意識**」とは、自分の容姿や振る舞い方など、他人から見られている自分の外見を意識する傾向であり、周りの状況に敏感で、自分を周りに合わせていこうとします。

「**私的自意識**」とは、自分の感情や考えなど他者は直接知ることができない自分の内面を意識する傾向のことで、周りのことよりも自分の気持ちや考えを優先しようとしています。

見た目を気にするということは、公的自意識が強く、状況に合わせて自分の印象を良くしたいという人が多いということ・・・これは決して悪いことではありません！！

人の見た目はともかく、むしろ他人の視線を意識することで、自分を磨くきっかけにしてみたいかがでしょう(^_^)

安静第一！ノロウイルス対策！

特に一家のママは、毎日の家事で食器や食材に触れる機会が多くなるため、自らが家族内にウイルスを撒き散らす感染源にならないよに、細心の注意を払う必要があります。

衣類が汚物で汚れた場合には、他の衣類と区別して洗濯すると共に、煮沸した後、天日乾燥しましょう！！

【重要：その2】 食品は十分に加熱する！

胃腸炎の原因物質となるノロウイルスは、比較的熱に弱いため、食品の中心まで十分、熱を通すようにしましょう（中心温度85℃で1分が目安です）

【重要：その3】 調理器具等を清潔に保つ！

調理器具を介して二次感染する可能性もあるため、洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（※塩素濃度200ppm）で浸すように拭くことでウイルスを失活化できます。まな板・包丁・へら・食器・ふきん・タオル等は、熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効です！

尚、二枚貝などを取り扱うときは、専用の調理器具（まな板や包丁等）を使用するか、調理器具を使用の都度、洗浄、熱湯消毒等の対策により、他の食材への二次汚染を防止するよう、特に注意するよう気をつけましょう！

【重要：その4】 入浴の注意点！

下痢をしている人は、一番最後に入るようにしてください。症状のある方は、乳幼児やお年寄りと一緒に入らないようにしてください！

【ノロウイルスの治療法と

治療期間にすべき事】

現在のところ、ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤、予防接種はありません。自然治癒力による回復を積極的に考えて、安静第一の治療を行うこととなります。

治療の基本は、何よりも安静に過ごすこと。発症時は発熱を伴い、寒気やふるえを感じることもあるので、暖かい服装を心がけましょう。

そして、何よりも注意すべき点として・・・下痢による脱水症状を避けるために水分の補給を積極的に行うことです。



ノロウイルスに感染すると比較的激しい下痢症状を発症しますので、水分が失われるスピードも急速に進みます。

赤ちゃんや乳幼児、幼児の場合は、湯さまし・お茶・イオン飲料などを少しずつ回数を多めに摂取させるように心がけましょう！！

脱水症状を起こすと、自覚症状がよりきつく感じやすくなり、更に回復期間も長引いてしまう結果となるので注意が必要です。

乳幼児の場合は、水分の補給を受け付けずに吐き出してしまうケースも多く見られます。

このようなケースは、水分補給を受け付けない状況であることを医師に相談してみましょう。病院では、点滴によって水分補給と栄養補給を行うことも可能です。

【食事の基本と

症状が回復するまでの回復期間】

もし、ノロウイルスに感染してしまった場合はどのような食事を摂ると良いのか？

治療中の食事に関しては「胃に負担をかけないもの」を摂取することが大切です。

乳幼児の場合は、バナナ・おろしりんご・おかゆなど消化に良い食べ物から少しずつ与え、体力が回復してきたら徐々におかずを加えていくことが大切です。

症状がしっかり改善するまでの治療期間は2～3日程度で長くても1週間以内に回復します。回復期間までは、食事に気を使い安静に過ごすことが何よりも大切です！

《ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！》

- ・ソフトバンクの「Wifi」が院内で使えるようになりました。
- ・予約システムが新しくなります。



お酢で体は柔らかくなるかな？

体は柔らかい方がケガをしにくいと言われているものの、昔から体が硬いことに悩んでいる方も多いと思います。

よく『お酢を飲むと体が柔らかくなる』という噂をよく耳にしますが、飲むだけで柔らかい体が手に入るのであれば、これ程楽なことはありませんよね！



そもそも、なぜお酢にこのような風説がついてまわるようになったのでしょうか？

肉を柔らかくするために、お酢に浸け込んでおく手法が一般的にも知られていますよね。そういった意味では、人間の肉も、お酢に浸けておけば同じように柔らかくなると思われるのかもしれませんが・・・。

口から摂取したものは、消化管に入ってから細かく分解され、取り込むべき栄養などは、腸壁から吸収され、そうでないものは体外に排泄されます。その過程で成分自体が変成されまますので、やはりお酢を飲んで体を柔らかくすることには無理がありそうですね（汗）



体が柔らかいということは各関節の可動域が広いことを意味してはいますが、関節は年齢を重ねて運動量が落ちていくにつれ、どうしても固まっていくもの・・・。体を柔らかくするには、面倒かもしれませんが、正しいストレッチを毎日継続することが一番の近道です！

とはいえ、お酢は消化酵素の働きを活発化させるなど、健康にいいのは事実ですから、適度な摂取を心がけましょうね！

作業興奮で集中力アップ！

集中力に関してよく耳にするのが「やる気を出すまで・集中するまでに時間がかかる」という悩みですが、このような場合は「とりあえず始める」ことをオススメします！！

例えば「掃除をしたくないなア～」と思っけていても、ひとたび重い腰を上げて掃除を始めると意外と集中して、気づけば部屋全体がピカピカになっていた！・・・なんてことはありませんか？

これは、心理学者クレペリンが見出した「作業興奮」という考え方です。作業興奮とは、作業を始めるとだんだん気分が盛り上がってきて、やる気が出てくることを指します。

これには脳の一部である「側坐核」という部分が関与していて、実際の行動で刺激されると側坐核は活発になります。これが活発になるとスイッチが入ったも同然！！

作業を難なく続けることができます。

苦手なことに着手するときも「作業興奮」を活用する方法はお勧めですが「作業興奮」を活用するには、注意点が



★十分な睡眠で神経（側坐核）を休ませてあげること！

★適度な運動で脳に刺激を与えること！

ガムを噛むことが嫌いではないという方は、やや小さめの味の薄いガムを噛みながら作業すると良いかもしれません。

ある研究では、ガムを噛む前と噛んだ後では噛んだ後の方が、記憶力が良くなったとの結果もあります！！

顎の筋肉を動かすことも手軽にできる運動の1つですね。

作業興奮は、自分の脳内物質だけを使う、何ともエコな仕組みです！ぜひご活用下さい♪