

健康新聞12月

今年のカレンダーもいよいよ残り1枚になりました。どのような1年だったでしょうか。朝晩の冷え込みもいよいよ厳しくなってきました。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎など感染症に注意が必要な季節です。「敵を知り、己を知らば百戦危うからず」ということわざがあります。私たちは、見えない敵である感染症と戦っていますが、己、つまり対策を知っていれば ウイルスに立ち向かうことができます。自分でできる感染対策について知り、感染症にかからず元気に冬を乗り越えましょう。



テーマ【冬に注意する感染症って何？】



インフルエンザやノロウイルスに注意しましょう！！



インフルエンザは12月～3月に流行する代表的な感染症です。ノロウイルス（感染性胃腸炎）は冬の食中毒で、嘔吐や下痢により脱水を起こします。糖尿病の方は重症化しやすいので特に注意しましょう。

インフルエンザに感染しないために

(1)感染経路を断つこと

こまめな手洗い、うがい、アルコール消毒が効果的です

(2)予防接種を受けること

感染しても重い症状になるのを防ぎます

(3)免疫力を高めること

バランスの良い食事、十分な睡眠をこころがけましょう。

*血糖コントロールが悪くなると免疫力が低下します。



ノロウイルスに感染しないために

(1)しっかり「手洗い」

食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗いましょう。

※アルコール消毒は、あまり効果がないといわれています

(2)「人からの感染」を防ぐ

感染した人の便や吐ぶつからの二次感染や、飛沫感染を予防する

(3)「食品からの感染」を防ぐ

・85℃で1分以上の加熱し食材の中心部までしっかり火を通しましょう。

・調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に保ちましょう。

インフルエンザに感染したら？

新型コロナ感染症との区別は難しいですが、急速に38℃以上の発熱、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。



ノロウイルスに感染したら？

潜伏期間は24～48時間です。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱です。糖尿病の方や高齢者の方は吐いた物を誤嚥し肺炎になったり重症化したりすることもあります。



免疫力を高めるたんぱく質！！



◎体の細胞や免疫物質を作るために、たんぱく質は重要な栄養素です。

◎肉、魚、卵、大豆製品、乳製品といった食品をバランス良く食べ、良質なたんぱく質を摂取するようにしましょう。

◎たんぱく質は朝、昼、夕の3食で分けると摂りやすくなります。

◎お肉なら鶏肉、魚ならアジやサケなどにタンパク質は多く含まれています。

～お知らせ～

新型コロナ感染拡大防止のため、外来糖尿病教室と糖尿病試食会は中止となっております。当院2階の売店にて「糖尿病テキスト」を販売しています

お問い合わせ

☎0942-53-7511(代)

