

からここ通信 2月号

～ 冬は特に感染性胃腸炎にご注意！ ～

感染性胃腸炎の原因ウイルスには、ロタウイルス、ノロウイルス、サポウイルス、アイチウイルス、アデノウイルス、トロウイルス、アストロウイルスがあります。食中毒を引き起こす原因として夏はカンピロバクターが最多であり、冬はノロウイルスが最多です。特に、ノロウイルス感染症は11月から年末にかけて増加し、年始に一時的に減少するものの、その後また増加に転じピークを形成したのち減少して、8～9月頃に流行が終息するという経過をたどる流行パターンを示します。感染力がとても強く、集団感染になりやすいため注意が必要です。

ノロウイルスによる感染について

< 感染経路 >

● 食品からの感染

感染した人が調理などをして汚染された食品
ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など

● 人からの感染

感染した人の便やおう吐物からの二次感染
家庭や施設内などの飛沫などによる感染



< 症状 >

● 潜伏期間

感染から発症まで24～48時間

● 主な症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続きます。

感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。

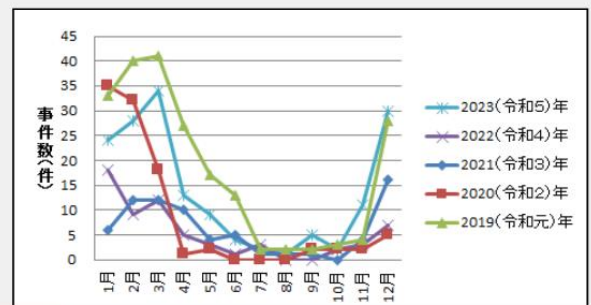
※乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意です！

参考：厚生労働省 健康・医療「食中毒の原因（細菌以外）」

ノロウイルス食中毒の予防ポイント

1. 日々の健康管理を心がける。
腹痛や下痢などの症状がある時は、食品を直接取り扱わない。
2. 調理前、トイレの後などはしっかり手洗いをを行う。
3. 食品や環境などの消毒を徹底する。
調理器具は、洗剤で十分洗浄した後に、**熱湯（85℃以上）で1分以上加熱するか、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を薄めて消毒する。**
*おう吐物処理の具体的な方法はこちらを参考にしてください
<https://idsc.tmph.metro.tokyo.lg.jp/assets/diseases/gastro/pdf-file/p-family.pdf>
4. 食品は、中心部まで十分に加熱する。
特に、**二枚貝などは中心部が85～90℃で90秒間以上の加熱**を行う。

ノロウイルスを原因物質とする食中毒発生状況（月別発生状況）



重要ポイント

1. 下痢やおう吐、発熱など、ノロウイルスによる食中毒と思われる症状がみられる場合は、無理せず、**速やかに医療機関を受診しましょう。**
2. 下痢止めはウイルスの排泄を妨げるので、自己判断で使用することはやめましょう。
3. ノロウイルスに感染していた場合、職場や学校に行ってしまうと、多くの人に二次感染を広げてしまう恐れがあります。ノロウイルスと診断された場合は、その旨を職場や学校に連絡し医師の許可が出るまで自宅で休養しましょう。
 - 基本は塩分と水分を十分にとり、脱水症状にならないようにしましょう。ポカリスエットなどの経口保水液をこの時期は常備しておくとも良いかもしれません。少し症状がよくなったら、消化の良い食べ物としてりんご、バナナ、お米などを少しずつ無理のないように食べ始めるといいです。



2月から長期休暇に入ります。授業のお休み期間ですが、実習やインターンシップなど、進路に向き合い始めて挑戦や体験をしていく時期ですね。卒業学年の皆様は、新生活に向け準備の時期ですね。

授業がお休みの期間はこころとからだを整えるチャンスです、長期休暇の間にこころとからだを整える工夫を覚えていきましょう。



こころとからだを整えるヒント **おうちごはん**で整う

おうちごはんはからだを整え元気を与えるもの。自分をケアするためのおうちごはんを始めてみませんか？

おうちごはんのポイント

- ① **お米や野菜を両手でやさしく洗う**
手のひらを使った料理をすることで自分への癒しにつながります
- ② **キッチンに立ったら深呼吸して、口角を上げる**
笑顔でキッチンに立つから料理が楽しくなります
- ③ **食材を切るときは姿勢を意識して**
疲れにくい姿勢になるように調理時は高さを調節しましょう
- ④ **調理は大事なところだけ手をかけ、あとは放置**
時短や効率を求めすぎないほうがうまくなります
- ⑤ **ごはんを整える**
おかずがシンプルでもごはんが美味しいだけで幸せな気持ちになれます
トッピングや炊き込みご飯、のっけごはんや丼にして楽しみましょう



(参照：私を整えるごはん サニー早苗 WAVE 出版)

食べるときは五感をフルに使って

- ・食べ始める前にまず目の前の食べ物をよく見る(視覚)
- ・香りをかぎ(嗅覚)
- ・口の中で噛む音を味わったり(聴覚)
- ・噛む感触を感じ(触覚)
- ・舌で味わう(味覚)

初めの一口だけでもしっかりと五感を働かせると、自分の気持ちや感覚が研ぎ澄まされ、結果、心身が整うことにつながります。

ご飯を食べる時間を、自分をケアする時間と思って使えるといいですね。

2月2日は節分です

恵方巻を作って食べてみましょう

今年の恵方は**西南西**です

グループワーク クラフト会

学生相談室では春休み中もクラフト会を開催しています
ポンポンを作っているいろいろなアレンジをしてみませんか？

毎週火曜・木曜の10時～15時

ご希望の方は学生相談室まで
お問い合わせください

