

い き い き 生 活 情 報

感染性胃腸炎に「注意を」

冬にかかりやすい感染性胃腸炎や嘔吐(おうと)下痢症を引き起こすウイルスとしてノロウイルスとロタウイルスがあります。

●流行時期と感染経路

日本における月別の発生状況を見ると一年を通して発生はありますが、十二月と翌年一月が発生のピークになる傾向があります。主な感染経路はウイルスに汚染された食品や飲料水による経口感染です。特に生ガキを食べた後に発症することはよく知られています。最近では調理者や配膳(はいぜん)者がノロウイルスに汚染された手指で食材をさわることで、サラダやパンなどの貝類とは関係の

●症状と治療方法

ノロウイルスやロタウイルスは感染後、腸の中で増殖します。感染から発病までの潜伏期間は二十四時間～四十八時間です。ノロウイルスによる胃腸炎の症状は吐き気、嘔吐(おうと)や下痢、腹痛であり、軽度の発熱があります。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

ない食材に感染することによる集団感染も報告されています。その他、感染した人の便や嘔吐(おうと)物に接触することによる接触感染、それらが乾燥したものであってもちりを介して感染する飛沫(ひまつ)感染があります。



ロタウイルスによる胃腸炎は、激しい下痢や嘔吐(おうと)に加え、高熱となるのが特徴です。通常これらの症状が一～二日続いた後治療し、後遺症はありません。ごくまれに十二指腸潰瘍(かいよう)や脳炎を併発することもあります。健康な人は軽症で回復しますが、乳幼児や高齢者は重症化し、嘔吐(おうと)物を尿道に詰まらせて死亡することもあります。

現在、ウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行います。脱水症状がひどい場合には病院での点滴治療が必要になります。下痢止め薬は、体内にウイルスをとどめてしまう危険があり、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいとされています。

●予防を徹底しましょう

ノロウイルスやロタウイルス



白菜のオーリーブオイル煮

いろいろ食べて生活習慣病予防!

※材料 (4人分)

白菜 700g、ニンジン 1/3本、オリーブオイル大さじ3、塩小さじ2/3、しょうゆ小さじ1と1/2、酢小さじ1と1/2、黒コショウ少々。

※作り方

①白菜はざく切りに、ニンジンは太めの千切りにして鍋に入れ、オリーブオイルと塩を加えさっとかき混ぜてふたをして火にかける。

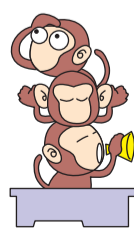
②湯気が上がったから弱火にして白菜がしんなりするまで蒸し煮にする。

③白菜が柔らかくなったからしょうゆと酢を回しかけてひと煮し、火を消してしばらく蒸らす。お好みで黒コショウをふる。

★1人あたり栄養価

エネルギー 122kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 10.0g、カルシウム 81mg、塩分 1.2g。

こちら編集室



よく見...よく聞き...
正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班

本紙1ページで紹介している「第5回暗算ワールドカップ」覇者、小笠原尚良さんに直接お会いし、取材する機会に恵まれました。

昔から数学が苦手なわたしにとって、5けた10けた暗算は、全く想像もつかない世界です。「難解な数学の話になったら、うまく記事にできるかな」と緊張しながら、小笠原さんにインタビューを開始。しかし、小笠原さんはとても丁寧に受け答えをしてくれ、何とか記事にまとめることができました。

「珠算は集中力が鍛えるのに最適ですよ」とは、小笠原さんの言葉。小笠原さんのように、世界の舞台に立っても揺るがない集中力があれば、きっとどんな取材や編集作業も、お茶の子さいさい...なんだろうなあ。



◆佳作
◆紅葉の中の滝(北総花の丘公園)
◆川辺慶子(佐倉市)

(評)
これから訪れるであろう彩りの変化が想像できる。秋の楽しみ方を教えてくれる一枚。

印西市観光協会主催

第21回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



「珠算は集中力が鍛えるのに最適ですよ」とは、小笠原さんの言葉。小笠原さんのように、世界の舞台に立っても揺るがない集中力があれば、きっとどんな取材や編集作業も、お茶の子さいさい...なんだろうなあ。