

# 妙高病院便り vol.2



発行日：平成19年2月1日

発行元：新潟県立妙高病院

住所：新潟県妙高市大字田口  
147-1

TEL：0255-86-2003

家庭保存版としてご利用ください

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒の予防

### ◆ノロウイルスによる感染性胃腸炎とは？

ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染する場合（食中毒）と、人から人へ二次的に感染する場合があります。



潜伏期間	24～48時間（平均36時間）
症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛など、時に頭痛、発熱を伴います。
感染経路	<p>手や食べ物を介して感染します。</p> <p>・感染者の便や吐物 → 手 → 口から身体に入る</p> <p>・カキなどの二枚貝 → 口から身体に入る</p> <p>・食品 → 口から身体に入る</p> <p>（食中毒）</p>
症状の程度	1～3日で自然に治ります。 乳幼児や高齢者は重い症状になりやすいです
感染期間	症状が治っても1週間（長いと1ヶ月くらい）は便の中にウイルスが見つかることがあります。

### ■ 予防のポイント

#### 1 最も有効な対策は手洗い

- ・トイレの後、食事の前、調理の前、外から帰ったとき、オムツの交換などのときは必ず石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。  
タオルの共用はやめましょう。

#### 2 吐物やオムツ、便の処理は

- ・素手で触れないようにしましょう。
- ・使い捨てマスクと手袋をつけて、新聞紙やペーパータオル等で拭き取り拭き取ったものはビニール袋に入れ密封して捨てましょう。
- ・汚れた下着などは、塩素系消毒薬（ハイター、ブリーチなど）を50～100倍に薄めて浸して洗いましょう。汚れた床などは浸すように拭き取りましょう。  
アルコールでは消毒効果はありません
- ・ノロウイルスは乾燥途中で空気中にたどよい感染することがあります。長い時間放置せず、ただちに処理しましょう。



#### 3 二枚貝（カキ・アサリ・ハマグリなど）はよく加熱して

- ・カキ・アサリ・ハマグリなどの二枚貝には、ノロウイルスを取り込んだものがあります。食品の中心温度が85度（中までアツアツの状態）で1分以上の加熱を行いましょう。

## インフルエンザ？

### 「インフルエンザ」と「風邪」の違い

項目	インフルエンザ	かぜ	
主な症状	急な発熱 ふしぶしの痛み	鼻水、鼻づまり のどの痛み	
症状の進行	はやい	ゆっくり	
症状の程度	発熱	38~40℃ (3~4日間)	38℃前後
	さむけ	強い	強くない
	ふしぶしの痛み	強い	軽い
	体がだるい	強い	軽い
	鼻水・鼻づまり	ひきはじめは あまり出ない	ひきはじめから 多く出る
重症度	重症（肺炎など）	軽度	
発生状況	冬に流行する	一年を通じて散発的	

## インフルエンザにかかってしまったら



### ①早めに受診しましょう

インフルエンザウイルスに効果のある薬は、48時間以内に使用する必要があります。

「インフルエンザかな?」と思ったらなるべく日中早めに受診しましょう。



### ②受診後は安静にしましょう

受診後は安静にし、なるべく栄養と水分をとり、体力回復に努めましょう



### ③解熱後も数日間は安静にしましょう

熱が下がった後も2~3日間は体内にウイルスがひそんでいます。人ごみへいく事は避けましょう

やむをえず外出する場合はマスクをつけましょう

## 日常生活での予防が大切です

### ①栄養と休養を充分とる

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります

### ②人ごみをさける

病原体であるウィルスを寄せ付けないようにしましょう

### ③適度な温度、湿度を保つ

加湿器などで室内の適度な湿度を保ち、のどの乾燥を防いでウィルスの侵入を防ぎましょう

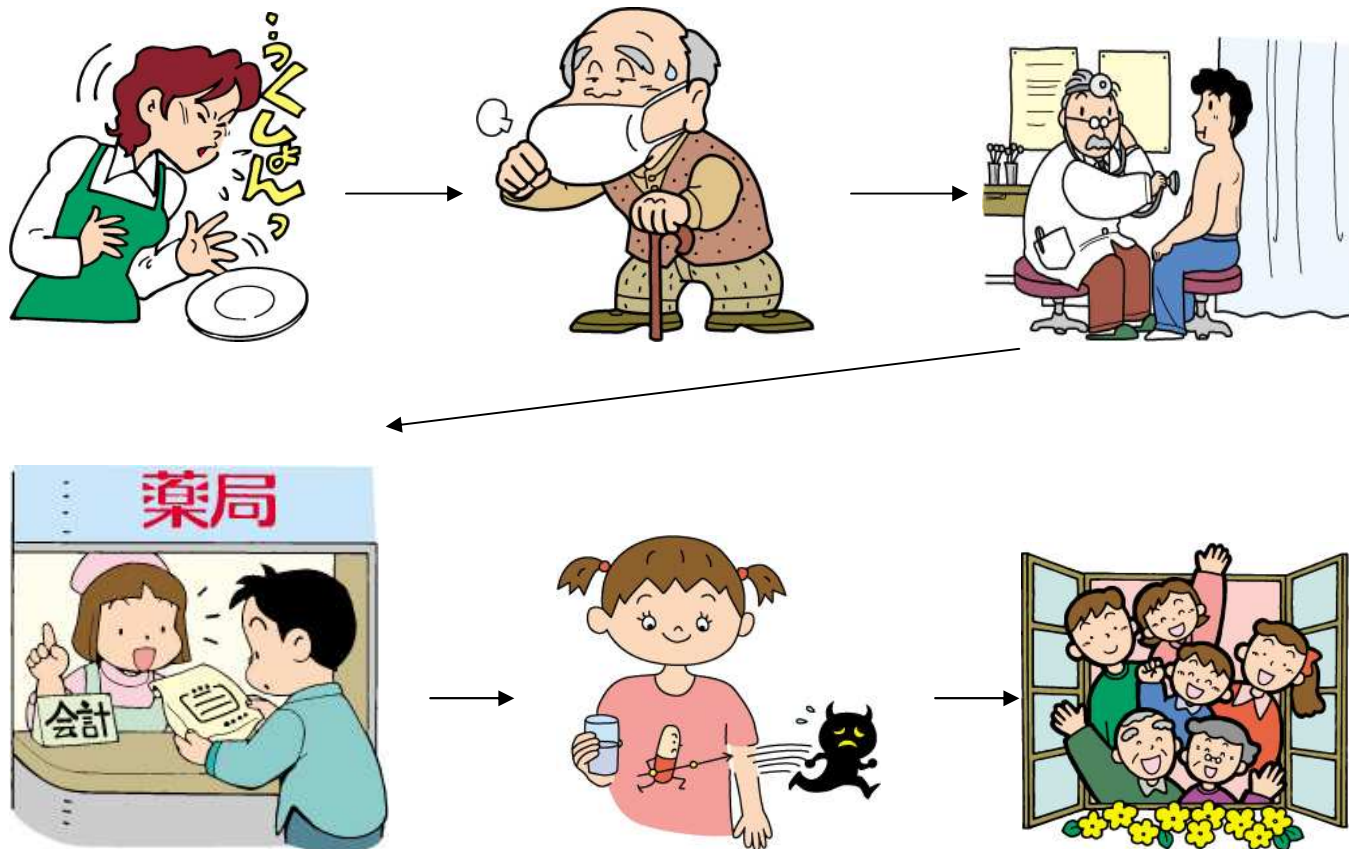
### ④手洗いとうがいをまめにする

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぐ効果もあります

### ⑤マスクをつける

インフルエンザが流行する時期の外出ではマスクをつけウィルスの侵入を防ぎましょう

### ⑥インフルエンザの予防接種は必ず受けるようにしましょう



## 敷地内禁煙のお知らせ

平成 18 年 9 月 1 日より、当院において禁煙治療をはじめています。  
このため「施設基準」として病院敷地内は禁煙となっています。  
皆様のご理解とご協力をお願いします。



## お知らせ

### 禁煙相談受付のお知らせ

当院内科では、禁煙の相談を行っています。ご希望の方は内  
科外来に 15 時～16 時 30 分頃の間にお電話して頂き、受診  
予約を行ってください。

直接来院された場合は、受診までかなりお待ち頂く場合が  
あります。

TEL:0255-86-2003

### 各種ワクチンの接種をご希望される方へのお知らせ

各種ワクチンの接種を電話にて予約される場合は、15 時～16 時 30 分頃の  
間にお電話を頂くようにお願いします。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 外科外来休診のおしらせ

昨年 12 月 1 日より外科外来を休診とさせていただいております。  
ご了解ください。



## 妙高病院診察医師一覧

平成 19 年 1 月 1 日現在

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	受付 時間	診療時間	摘要
内科	1 診	岸本院長	岸本院長	佐藤医長	岸本院長	佐藤医長	8:30～ 11:30	9:00～12:00 ※月・水・木曜日は 予約の午後診療有 り 13:30～	主に予約診療 担当
	2 診	小熊医長	佐藤医長	岸本院長	小熊医長	小熊医長		9:00～12:00	新患・予約・健診 担当
神経内科			中央病院 田部部長				8:30～ 14:00	13:30～14:30	
小児科		中央病院 須田部長	中央病院 丸山部長	中央病院 山口医師	中央病院 辺見医長	中央病院 井埜医長	8:30～ 11:30	9:00～12:00 13:30～15:00	午後に受診希望の 場合は、事前にご 連絡ください
整形外科		中央病院 北原医長		中央病院 祖父江医長		中央病院 梶谷医長	8:30～ 11:30	10:00～12:00	
眼科				中央病院 根本医長			8:30～ 14:30	14:00～15:00	
泌尿器科				中央病院 片桐部長/ 宮島医長			8:30～ 14:30	14:00～15:00	
耳鼻 咽喉科			中央病院 医師				8:30～ 14:30	14:00～15:00	担当 医師 佐藤医長 森田医長 山崎医師
皮膚科			濱田医師				8:30～ 10:30	9:00～11:00	