

# 妙高病院便り

## vol.10



発行日：平成24年1月20日

発行元：新潟県立妙高病院

住所：妙高市大字田口147-1

TEL：0255-86-2003



## 食生活をリセットしよう！

適度な運動も忘れずに。



年末年始にかけてさまざまな行事が続き、カロリーの高い食事や飲酒の機会が増えつつい食  
べ過ぎてしまったということはありませんか？

この時期は食べ過ぎや運動不足も重なり、生活のバランスを崩しやすく健康管理がとても難しく  
なります。

そこで年末年始に弱ってしまった体を元気にする方法をご紹介します！

### 年末年始の生活でこんなこと思い当たいませんか？

- ① 行事やイベントなどで夜更かしになり生活リズムが乱れてしまっていた
- ② 食事の回数や量が増えた
- ③ お酒を飲む機会が増えた
- ④ ついつい暴飲暴食をしてしまった
- ⑤ 運動する機会が減った



**体が悲鳴をあげているかも！！！！**



### 食生活改善ポイント

- ★ 食事時間や食事回数を元に戻し、不規則な食事を正すよう意識することが大切です。
- ★ 食べすぎ、飲みすぎは控え、タバコも胃の機能低下につながるのなるべく控えるように  
しましょう。

- ★コーヒーや刺激物、熱すぎる食べ物や冷たすぎる食べ物もなるべく控えめにした方が良いでしょう。
- ★運動不足になる条件が揃っている時期だからこそ、積極的に体を動かすことが大切です。太らず体形をキープするには、食生活だけでなくライフスタイルそのものを変えていかないと良い結果は期待できません。
- ★また、睡眠を十分に取ると胃腸の機能が回復すると言われていたのでゆっくり眠る事を心がけましょう。
- ★胃腸機能回復のため、食事はなるべくさっぱりとした蒸し物や煮物等を柔らかく調理し、ゆっくりよく噛んで、楽しく食事をすると消化吸収が良くなり、胃腸機能の回復に繋がります。

## 冬の感染症と予防について

妙高病院 感染対策推進チーム



冬はインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症が流行するシーズンです。これらは多くの場合、ウイルスや細菌に触れた手などを介して感染が拡大します。

そこで、冬の感染症について流行する理由や予防など、特にウイルスを中心に説明します。

### 冬に感染症が流行する理由



#### 1. 乾燥した空気

寒くなると空気が乾燥しやすくなります。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中にウイルスが漂い続け、感染の機会が多くなります。

(湿度が40%以下の時、ウイルスは30分間漂うと言われています)

#### 2. 冬は人の免疫力が低下する時期です

ウイルスと闘い私たちの体を守ってくれるのが免疫力です。この免疫力に大きく影響する要素のひとつとして体温があります。体温が低下すると体内での代謝活動などが阻まれ、ウイルスや細菌に対する抵抗力も下がります。

また、人間は夏に比べて水分を積極的に摂取しなくなるため、体内の水分量が少なくなってしまう。体内が乾燥すると、喉や気管支の粘膜がカラカラになるので、本来粘液でウイルスや細菌の侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が傷みやすくなり、感染しやすくなります。

## 冬の感染症の予防法

### 1. 手洗い

- ・手に付着した汚れと一緒にウイルスや細菌を洗い流してくれます。
- ・帰宅時、トイレ後、調理前、食事前に必ず手を洗いましょう。
- ・石鹸をよく泡立てて、こすり洗いをし、流水で30秒間洗い流しましょう。
- ・タオルやハンカチなどは各自のものを用意するか、使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。



### 2. うがい

- ・口や喉をこまめに洗浄し、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぎます。
- ・特に帰宅時は必ずうがいをしましょう。

うがいをしよう



### 3. マスク

- ・乾燥した空気から鼻や喉の潤いを守り、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。
- ・流行時は人混みへの外出を控え、外出時にはマスクをしましょう。
- ・咳やくしゃみなどの症状がある場合、マスクをし、しぶきなどを飛ばさないようにしましょう。周囲の人への感染予防「咳(せき)エチケット」です。

### 4. その他

- ・部屋の湿度は50~60%に保つと効果的です。
- ・バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、体調を整えましょう。
- ・咽頭部を冷やさないように、マフラーやハイネックの服を勧めます。
- ・喉の粘膜を保護するため、マスクのほか、適度な水分補給と飴などを舐めましょう。



## 吐物や便など汚物の処理方法

吐物と便の処理は直ちに行うことが感染防止するうえで大変重要です。

まず、使い捨てマスクや手袋を着用して、ペーパータオルなどで取り除いた後、ビニール袋に入れて空気がもれないよう口をしっかりと閉じましょう（密閉）。残った吐物と便にはペーパータオルをかぶせ、その上から50~100倍に薄めた市販の塩素系漂白剤をかけて、汚染場所を広げないようによく拭き取りましょう。



## 冬に流行する主な感染症

### 1. ノロウイルス感染症（感染性胃腸炎）

潜伏期間は1～2日以内、年齢に関係なく発症、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛

### 2. インフルエンザ

潜伏期間は1～3日、年齢に関係なく発症、38℃以上の高熱、筋肉痛などの全身症状や呼吸器症状

### 3. ロタウイルス感染症

潜伏期間は48時間前後、生後6ヶ月から2歳の乳幼児に多い、嘔吐・下痢（重症）・発熱

### 4. RSウイルス感染症

潜伏期間は4～6日、小さい子供ほど重症化しやすい、軽い風邪症状～気管支炎や肺炎まで様々

### 5. A群溶血性連鎖球菌咽頭炎（溶連菌感染症）

潜伏期間は2～5日、幼児や学童を中心に発症、発熱・喉の痛み・全身の倦怠感～中耳炎・肺炎・髄膜炎など様々な症状まで



## 妙高病院診察医師一覧

平成24年1月20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	岸本	佐藤	櫻井	午前 佐藤 午後 岸本	8:30～ 11:30	9:00～12:00 ※月・水・金曜日は 予約の午後診療有 り 13:30～	主に予約診療 担当
	2診	櫻井	佐藤	櫻井	岸本	岸本		9:00～12:00	新患・予約・健診 担当
神経内科			中央病院 田部				8:30～ 14:00	13:30～14:30	
小児科		中央病院 須田	中央病院 丸山	中央病院 医師	中央病院 医師	中央病院 医師	8:30～ 11:30	9:00～12:00 (13:30～15:00)	午後を受診希望 の場合は、事前 にご連絡くださ い
整形外科		中央病院 金井/高橋				中央病院 祖父江	8:30～ 11:30	10:00～12:00	
眼科				中央病院 医師			8:30～ 14:30	14:00～15:00	担当医師 竹内/佐々木
泌尿器科				中央病院 医師			8:30～ 14:30	14:00～15:00	担当医師 片桐/水澤/池田
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/高橋/植木
皮膚科						濱田	8:30～ 11:00	9:00～11:00	

