



冬場のノロウイルスによる食中毒に気をつけましょう

ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、感染者のふん便や嘔吐物^{おうと}とともに排出され、人から人へ感染するウイルスです。人の腸管のみで増殖し、食品中などでは増えない特徴があります。

【症状】吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、微熱

発生時期は？

ノロウイルスによる食中毒のうち、8割近くが11月から3月にかけて発生しています。寒い時期だからといって、油断することはできません。

ノロウイルスの感染源は？

感染源は次の2つです。

①**食品からの感染**…ノロウイルスを大量に含んだふん便や嘔吐物が手についた状態で、十分な手洗いをしないまま食品(十分に加熱しないものなど)を口にすることで感染します。

②**人からの感染**…ノロウイルスに感染した人のふん便や嘔吐物に直接接触したり、身の周りのドアノブや手すりなど汚染された場所に触れることで感染します。また、乾燥により塵^{ちり}となって浮遊したウイルスが口に入り感染することもあります。

感染を予防しましょう

ノロウイルスの感染を防ぐために次の点に留意してください。

○食品は十分に加熱調理して食べるようにしましょう。ノロウイルスは、85℃で1分以上加熱すると感染力が失われます。

○トイレに行った後は、食事や調理をする前に必ずよく手を洗いましょう。

○調理器具は常に清潔に保ちましょう。まな板や包丁などは洗剤でよく洗った後、塩素液(濃度200ppm)に浸して消毒し、その後水洗いしましょう。

○感染者が使用したものや触れたものは消毒しましょう。食器、トイレのレバー、トイレのふた、ドアノブなども塩素液(濃度200ppm)で消毒し、金属部分は10分後に水拭きしましょう。

○感染者の嘔吐物などを処理するときは次の点に注意してください。

①嘔吐物やふん便の処理をするときは、使い捨ての手袋と、マスクやガウンを着用しましょう。

②嘔吐物をペーパータオルで覆い、その上から塩素液(濃度1,000ppm)を注いで10分後に回収します。回収後、塩素液で嘔吐物のあったところを拭きます。

③拭き取ったペーパータオルや手袋などは、二重のビニール袋で密閉して廃棄します。ビニール袋の中に塩素液を浸して消毒しましょう。

消毒用塩素液の作り方

(一般的な家庭用塩素系漂白剤(濃度6%)を使用)

濃度200ppmの塩素液

→10mlの漂白剤を3ℓの水で薄める

濃度1,000ppmの塩素液

→50mlの漂白剤を3ℓの水で薄める

食育推進イベント 野菜の計量体験

皆さんは一日に350g以上の野菜を食べていますか？野菜の計量などを通して、食生活を考えるイベントを行います。計量後には、野菜の詰め合わせを差し上げます(一家族1袋まで、なくなり次第終了)。

▷とき…12月6日(日)午前11時～午後1時30分

▷ところ…江釣子ショッピングセンター・パル

▷内容…野菜の計量体験、栄養相談、食育クイズなど

▷問い合わせ…健康係(☎72-8295)へ

わんこきょうだい、おに丸くん、ケロ平^{ひら}も登場します！



そばっち



おに丸くん



ケロ平

(世界遺産平泉PRキャラクター)

大切な人を失った悲しみを、ひとりで抱えていませんか？

～「**こころサロンENERGY**」のご案内～

大切な人を亡くした強い悲しみを「^{ひたん}悲嘆」といいます。「悲嘆」は家族を失うつらい出来事に対する自然な反応であり、病気ではありません。しかし、1年程度経過しても「気が晴れない」「故人への思慕や離れてしまう苦痛がある」「引きこもりがちで仕事ができない」「前向きになれない」などの状態が続いている場合、その状態を「複雑性悲嘆」といい、専門的なケアが必要かもしれません。このような状態の回復を支援するため、集団認知行動療法プログラム「こころサロンENERGY」を実施します。精神科医や臨床心理士など専門のスタッフが対応し、少人数のグループで行いますので、安心してご参加ください。

▷とき…隔週土曜日午前10時～正午(全5回)

※28年1月中旬開始予定です。

▷ところ…岩手県精神保健福祉センター4階大会議室(盛岡市本町通3-19-1)

▷対象…自然災害、自死、犯罪、事故、疾患などで家族や大切な人を亡くし、強い悲しみを常に感じるなどの状況が続いていて、次の内容に当てはまる人

○死別後1年以上経過している

○身体疾患あるいは精神的問題で通院している場合には、主治医から参加の承認が得られている

○全てのプログラムに参加が可能

▷申し込み・問い合わせ…電話で同センター(☎019-629-9617)へ

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。

休日当番医 (9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
11/29 (日)	高橋医院 本通り3-2-46 64-4159	大内整形外科医院 本通り4-12-10 63-7230
12/6 (日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り4-13-6 65-6006	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100
12/13 (日)	やご内科・循環器クリニック 上野町5-5 72-7717	きたかみ皮膚科スキンケアクリニック 大曲町1-2 64-6003
12/20 (日)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	安部医院 大通り1-11-23 64-2927
12/23 (水)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021
12/27 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 72-6567	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332
12/29 (火)	室岡医院 大通り3-5-6 63-3311	千田クリニック 大堤北1-5-8 71-2455
12/30 (水)	いとう内科胃腸科医院 大通り3-1-9 64-1795	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321
12/31 (木)	茂木内科医院 本通り1-7-12 61-0222	きたかみ腎クリニック 柳原町4-15-9 61-5700

日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

とき	施術所	とき	施術所
11/29 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505	12/20 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26 65-0104
12/6 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221	12/27 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725
12/13 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531		

休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。

休日当番薬局 (9:00～17:00)

とき	薬 局	
11/29 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
12/6 (日)	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
12/13 (日)	とんぼ薬局 上野町5-1-14 61-0101	とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
12/20 (日)	さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000	いずみ薬局 青柳町1-5-10 63-7353
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
12/23 (水)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
12/27 (日)	サンケア薬局県立中部病院前店 村崎野17-167-1 62-3331	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121
12/29 (火)	つくし薬局大堤店 大堤北1-6-30 67-0211	
12/30 (水)	コノハ薬局 大通り2-396 61-0575	
12/31 (木)	佐藤薬局 本通り1-8-33 63-3141	まちぶん調剤薬局 柳原町4-15-8 65-7810

休日当番歯科 (9:00～12:00)

とき	歯 科	とき	歯 科
12/20 (日)	はなえ歯科医院 上江釣子17-93 72-5545	12/31 (木)	おやま歯科矯正クリニック 大通り2-3-1 65-1182
12/30 (水)	小原歯科医院 本石町1-6-45 64-0595	※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。	