



### 感染症の予防その②ノロウイルスでは

ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルス感染症です。感染力が非常に強く、主に冬場に多発し12～2月にピークを迎えます。「腹痛・下痢・吐気・おう吐」を引き起こしますが、胃をひっくり返したようなおう吐・吐気が突然に強烈に起きるのが特徴です。予防の基本である手洗いとともに、体調管理に努めましょう。

### ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

#### しっかり手洗い



- 洗うタイミング
  - ・トイレに行ったあと
  - ・調理を始める時
  - ・料理の盛付けの時
  - ・オムツを扱ったとき
  - ・ベットの触れた後
- 汚れの残りやすいところ
  - ・指先、指の間、爪の間
  - ・親指の周り
  - ・手首、手の甲
  - ・洗い残しの無いよう
  - ・しっかり手洗い！

#### 食品からの感染を防ぐ



- 加熱して食べる食材は中心部までしっかり火を通しましょう。(中心部85～90℃で90秒以上の加熱)
- 調理器具や調理台はいつも清潔に。まな板・包丁・食器・布巾などは使用後すぐに洗いましょう。

#### 人からの感染を防ぐ



- ヒトからヒトへの感染に要注意！  
感染者の便やおう吐物中には大量のウイルスが存在するので、トイレでの排便時、汚物の処理時に手が汚染されます。その手を介して、水道の蛇口、洗い場などが汚染されます。更にもそこから他の人へ汚染が広がります。感染拡大の原因となりやすいトイレは日頃から清潔に保ちましょう。

### ノロウイルス対策として消毒すべき箇所

ウイルスを飛び散らせないように流す前にフタをしてから流すようにしましょう。

和式の場合は床もしっかりと拭きましょう。手洗いシンクのカラムも忘れずに。



ノロウイルス汚染が最も多いのは便座。特に便座を清潔にしましょう。

サラヤ株式会社HP 知っておきたい家庭の感染と予防-参照

### インフルエンザの予防接種を早めに受けましょう

インフルエンザワクチンの予防接種をしてもすぐに予防の効果が現れません。1～2週間かけて体の中で「抗体」がつくられて予防効果を発揮します。インフルエンザは例年12月頃から始まり、1～3月頃にピークを迎えます。流行期に入る前に予防接種は済ませておきましょう。

あなたの街の健康ステーション永富調剤薬局

お知らせ

## 一薬剤師のワンポイントアドバイス

Q:薬を割ったり砕いたりカプセルをはずしたりして飲んで良いですか？

薬には錠剤やカプセル剤があり、さらに色々な加工や工夫がされています。

- 外側をコーティングしている薬は、それにより薬の苦味、刺激臭を無くして飲みやすくしたり、湿気・光から薬を守っています。
- 胃への負担が大きく腸で溶けるようにコーティングしている場合、胃への副作用を防止しています。
- 薬のコーティングが二重・三重構造でゆっくり長く効くように設計されている場合、効果時間の調整をします。
- 胃酸などで効果がなくなってしまう薬の場合、コーティングにより効果が無くなるのを防ぎます。

他にも効果が変わるものや効かなくなるもの、効きすぎるものなど多様です。割ったり砕いたりすると、薬を加工している意味が無くなってしまいます。カプセル剤の場合も、中身だけ出してしまうとせっかくの工夫が無駄になり、悪い影響が出る可能性もあります。

**自己判断せず、薬剤師にご相談ください。**



特殊な加工をしていないお薬もあります。見た目では判断できないので、必ず薬剤師に相談して下さい。



かんたん  
おいしい  
からだに良い

### 調剤薬局の管理栄養士メニュー

#### ★ポテサラでミニミニクリスマスツリー★



#### 【材料 (ツリー12個分)】

- ・じゃがいも(男爵) 2個
- ・ブロッコリー 10房～15房
- ・絹ごし豆腐 50g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩・こしょう お好みで
- ・クラッカー 12枚
- ・人参(茹でて星形に切り抜く) 12個

【1個分】エネルギー 57kcal 塩分0.1g

#### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて適当なサイズに切る。ブロッコリーは茹でてみじん切りにする。
- ②じゃがいもを耐熱皿に入れ、水を少量入れ、ラップをしてレンジ(600W)で約5分加熱する。
- ③②に水をきった豆腐を加えてつぶし、マヨネーズ、塩・こしょうで味を調える。
- ④クラッカーの上に、ポテサラをツリーの形になるように乗せ、星形の人参を飾る。

じゃがいもには主に男爵とメークインの2種類があります。男爵はホクホクした粉質系でポテサラやコロッケなど加熱してつぶす料理が、メークインは煮崩れにくい粘質系のためカレーや肉じゃがなどが形を残したい料理に適しています。今回はじゃがいもの量を減らし、その分豆腐でかさ増しすることで、カロリーを抑えたポテサラを作りました。ブロッコリーの他にも、青のりやアボカドを混ぜても可愛いツリーを作ることができるので、色々とお試し下さい！

