

ノロウイルスによる 食中毒に注意!!



毎年、11月頃から翌年4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とする胃腸炎が流行します。その感染力は非常に強く、ごく少量のウイルスでも感染する場合があります。

ノロウイルスは、食中毒だけではなく、人から人へ直接感染する感染症の原因としても要注意です。



福祉保健課
主任管理栄養士

山田 恵

393

原因

ノロウイルスに汚染された食品を食べることで感染します。また、感染者の糞便（トイレ）、吐物（吐いた物）をとおして感染します。

症状

食後24～48時間で、下痢、おう吐、腹痛、発熱（38℃以下）などが現れます。このような症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。また、脱水にならないように、できる限り水分を補給しましょう。



予防のポイント

『しっかり加熱』と『きっちり手洗い』が大切です！

しっかり加熱……調理を行う際は、中心温度85℃、1分以上の加熱を行いましょう。

きっちり手洗い……人の手を介して感染が拡大していきます。トイレの後、調理や盛り付け、食事の前には、しっかり手を洗いましょう。

手を洗うときの注意点

腕時計や指輪は、手を洗う前にはずしましょう

石けんはよく泡立てましょう

石けんで洗った後は、しっかり水で洗い流しましょう

汚れが残りやすい所に注意して、しっかり洗いましょう

汚れが残りやすい所



11月14日は 世界糖尿病デーです

日南町は、鳥取県全体と比較して、特に65歳未満の方の血糖値が高い傾向にあります。

糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要ですが、糖尿病と言われたことのある人の中で、「治療を受けていない」人の割合は、特に**男性の40～49歳の働き盛り世代で多く、約5割が未受診または治療中断**という状況です。

糖尿病は血糖値が高くなる病気ですが、痛みなどの自覚症状が少ないことから、糖尿病の疑いがありながらそのまま治療を受けない方が多くみられます。

糖尿病を放置すると…

全身の血管が傷つき、もろく詰まりやすくなり、神経や目、腎臓など全身のさまざまな臓器に障害が起こります。そのため、早めに治療を行い、血糖値を安定させることでそれらを予防することが大切です。自分のため、大切な人のために健診を受け、血糖値が高い場合は早めに医療機関を受診し、治療しましょう。

world diabetes day
14 November



みんなに伝えよう！

糖尿病の正しい知識と予防・治療

お問い合わせ：福祉保健課 82-0374

