

冬場の感染症対策について ～ノロウイルスについて～

冬の感染症と言えば、真っ先に思い出すのは、インフルエンザやコロナがと言った感染症ではないでしょうか。

ウイルス性の感染症の中でも毎年冬季に流行し、感染力も強い「ノロウイルス」をご存知でしょうか？今回はノロウイルスの特徴と予防法について詳しくお伝えします。

ノロウイルスってどんなウイルス？

ノロウイルスは、感染性胃腸炎の原因となるウイルスの一種です。感染すると「吐き気・嘔吐」「下痢」「腹痛」「発熱」といった症状が現れることがあります。感染者の便や嘔吐物を介して広がりやすく、少量のウイルスでも感染が成立します。食事や水を介した感染、または感染者の接触が主な感染経路です。

ノロウイルスを防ぐためのポイントは？

①手洗いを徹底する

石けんと流水でしっかり手を洗うことが最も重要です。特に食事の前やトイレの後には念入りに洗いましょう。

②食品の加熱を忘れずに

ノロウイルスは85～90℃で90秒以上加熱すると死滅します。特にカキや貝類は中心部まで十分に火を通してから食べるようにしましょう。

③アルコール消毒では不十分！

アルコール消毒はノロウイルスには効果が弱い場合があります。次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤を希釈したもの）が有効です。

④嘔吐物・排泄物の処理に注意

嘔吐物や排泄物を処理するときは、手袋とマスクを着用し、ペーパータオルで拭き取った後、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。処理後は必ず手洗いを。

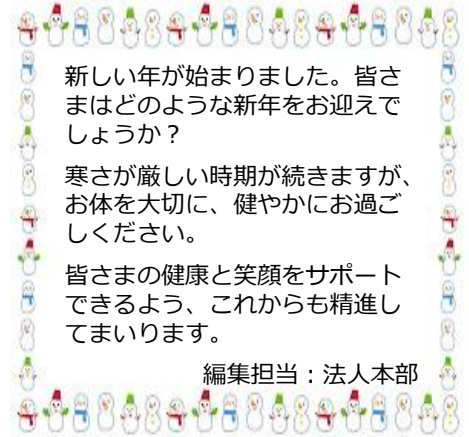
⑤体調管理を心がける

睡眠不足や疲労は免疫力の低下につながります。栄養バランスの良い食事と適度な運動で体力を維持しましょう。



R7年1月10日
第27号

医療法人ひらざわハート
ひらざわ内科ハートクリニック
訪問看護ステーションほがらか



新しい年が始まりました。皆さまはどのような新年をお迎えでしょうか？

寒さが厳しい時期が続きますが、お体を大切に、健やかに過ごしてください。

皆さまの健康と笑顔をサポートできるよう、これからも精進してまいります。

編集担当：法人本部

ノロウイルス感染が疑われる場合は、無理に食事を取らず、十分な水分補給を心がけてください。幼児やご高齢の方は重症化しやすいので注意が必要です。日頃から予防をしましょう！

ヒートショックに気をつけましょう

ヒートショックとは「急激な温度変化によって、体がダメージを受けること」を指します。暖かい部屋から寒い部屋への移動や、風呂場やトイレが寒いといった急激な温度変化で血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。命にかかわる可能性もあるのが、ヒートショックの怖いところです。

■ヒートショックはどうして起きる？

ヒートショックは主に**冬場の入浴時**など、気温が低い状態で皮膚の露出が多くなる際に発生しやすくなります。脱衣所や浴室は暖房設備がないことが多く、冬場は室温が10℃以下になる場合も珍しくありません。**寒い場所で衣服を脱ぐと**、寒さで血管が縮こまり、**血圧が急上昇**します。続けて浴槽の**暖かい湯につかると**、今度は血管が一気に広がり、**血圧は急激に低下**します。この**ジェットコースターのような血圧の変化**が、ヒートショックをもたらすのです。



■ヒートショックの症状

ヒートショックを起こすと、めまい・立ちくらみ、失神といった症状や、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞といった疾患が生じる場合があります。また糖尿病や脂質異常症の持病がある人は、ヒートショックになりやすい傾向があります。動脈硬化が進み、血管が硬くなっている可能性があり、血圧の変化による影響を受けやすいからです。心疾患のある人も、血圧の急激な変動のリスクを受けやすく、要注意です。心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中につながる危険性もあります。

■ヒートショックを防ぐポイント

1. 浴室・脱衣場を暖かくしましょう（浴槽にお湯をはり、浴室の扉を開けておくと寒暖差を減らすことができます）
2. 湯温は41℃以下にし、長湯はしない（42℃以上になると心臓に負担をかけることがあります）
3. 飲酒後の入浴は控える
4. 入浴前後に水分補給をしましょう
5. 浴槽に入る前にかけ湯をしましょう





ほがらか えもい学級で講師を務めました



2024年12月12日木曜日に社南公民館において健康講座を実施させていただきました。地域の方々35名にご参加いただきました。

当ステーションのスタッフで結成した「ほがらか隊」がハンドベルでジングルベルの演奏をし、「訪問看護」の紹介や、フレイル予防の脳トレ、体操で体をリフレッシュし、楽しいひと時を過ごしていただきました。最後に血圧測定や健康相談をさせていただきました！



社南公民館 えもい学級資料

「訪問看護」ってどんなの？

～ご自宅で“自分らしく生きる”を支えます～

医療法人 ひらざわハート
訪問看護ステーションほがらか

訪問看護はどのような人のところへ行くの？

*0歳の赤ちゃんからご高齢の方まで
ご自宅で療養されている方

- 健康に不安がある方
- 認知症や心の病気がある方
- 難病※やがんの方
- 最期まで住み慣れた、ご自宅で過ごしたいと思っている方
- 麻痺などの障害のある方 など

訪問看護師は、“生活を支える看護”を目指し、日々活動しております。

いつでも「ほがらか」にお気軽に声をかけてください。すぐにお伺いします！



院長ブログ〜一語一笑（いちごいちえ） 心筋細胞はなぜ動き続けても疲れなのかな

効率よくたくさんの方のエネルギーを産生するために心筋細胞に備わっているもう一つの性質は細胞分裂をほとんどしないことです。身体のなかで増殖や分化をしない細胞は極めて珍しいといえます。

細胞分裂をしないことがなぜ効率よくエネルギーを産み出すことに関わるのかというと、細胞は分裂するときには多くのエネルギーが必要となり、さらに新しい細胞をつくるためにアミノ酸や脂肪などの栄養素も必要になります。そのため細胞がほとんど分裂しないということは、そこにエネルギーや栄養素を費やす必要がありません。そうすることで心筋細胞は細胞内に入ったグルコースやアミノ酸をほぼエネルギー合成のためだけに使うことができ、より効率のいいエネルギー産生が可能になっているのです。

またエネルギーを産生する過程で生じる乳酸の処理の仕方も、心筋細胞と骨格筋細胞では異なります。心臓は再び細胞に取り込んでエネルギーとして再利用する仕組みになっていることも最近分かってきています。

乳酸の蓄積は、骨格筋では疲労の要因の一つになります。蓄積した乳酸は通常は細胞外に排出されてエネルギーとして使われることはほとんどありません。その乳酸の蓄積が心臓の筋肉では起こらないのです。これが他の筋肉は動き続けると疲れてしまうのに、心臓の筋肉はずっと動き続けられる理由の一つと考えられています。ところが心筋細胞では、その乳酸を再び細胞内に取り込んでエネルギー源として再利用する仕組みになっていることも最近分かってきています。そのように心筋細胞では乳酸の蓄積が起きにくくなることで、疲労することがないのかもしれない。

あらゆる手段を使ってエネルギーを絶え間なく産生し、片時も休むことなく動き続ける無駄のないシステムにはただただ感心するばかりです。

