

あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp



あざみ胃腸科クリニック

▶特集 ノロウイルスに注意！
▶スタッフコラム 郭さんの水ぎょうざ

▶胃と腸の話 お正月の胃もたれは大丈夫？
▶食べ物よもやま話 雑煮

小正月に行われる“どんど焼き”。その歴史は平安時代までさかのぼるといわれる日本の伝統行事です。呼び方は“どんど焼き”“左義長”など地域によって異なりますが、珍しいところでは松本周辺では“三九郎”と呼ばれているそうです。地域の行事が少なくなる昨今、どんど焼きは地域交流のための貴重な行事の一つになっています。



今冬はノロウイルスが増加傾向

冬に流行るおなかの風邪にノロウイルスによる胃腸炎があります。ノロウイルスは年間通じて発症しますが、例年11月くらいから増え始め12～1月に発症のピークを迎えます。ノロウイルスの症状のある人の便には1g1億個以上の大量のウイルスが含まれています。ノロウイルスは大変感染力が強く、そのうち100個以下のウイルスが口の中に入っても感染が成立します。そのため乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層に流行し、家族の一人が感染するとどんどん他の家族に広がる場合があります。ノロウイルスの特徴は以下のようになります。

【ノロウイルスの特徴】

主な症状：突然の嘔吐・下痢・腹痛・発熱

潜伏期間：24～48時間

経過：通常発症3日ほどで軽快する

感染経路：

- 食べものからの感染（ウイルスに汚染された食品を食べることや、ウイルスの付着した調理器具を介しての感染）
- 人から人への感染（感染者の便や吐物から排出されたウイルスが手を介して体内に入ることによる感染）



ノロウイルスの顕微鏡写真

アルコール消毒に頼らず手洗いを！

昨年はコロナウイルス感染予防のため、国民全体がマスク・手洗い・外出自粛に取り組んだためインフルエンザや風邪、胃腸炎などの感染症はほとんど流行しませんでした。ところが昨年の11月以降、ノロウイルスによる感染者数が昨年に比べ増加傾向であることが国立感染症研究所の調査で分かっています。昨年に比べノロウイルスによる感染者が増加していることに対して、“アルコール消毒”が増え“手洗い”が少なくなったことが指摘されています。現在ほとんどの施設にアルコール消毒が設置されるようになりましたが、ノロウイルスはコロナウイルスと違ってアルコールに対する抵抗性が強く、アルコール消毒は効果がありません。ノロウイルス予防の基本は手洗いで、石鹸を泡立て大量の水で洗うことが大切です。石鹸によりウイルスを不活化することは出来ませんが、手指の脂肪等の汚れを落とすことによりウイルスを手からはがれやすくします。手洗いの後は水分をふき取ることもお忘れなく。生乾きの状態だと手指が荒れやすく、荒れた手にはウイルスが付着しやすくなります。



ノロウイルスに有効な消毒剤は次亜塩素酸ナトリウムです。掃除や衣服などの消毒には次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用漂白剤を薄めたものを使いましょう。

ノロウイルスに治療法なし？

ノロウイルスに感染すると数日間激しい下痢や嘔吐が続きます。しかし残念なことにノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はないため、あくまで対症療法が中心です。症状のピーク時は水を一口飲むのもやつの状態ですが、水分が大量に不足すると脱水症状を起こし命にかかわる危険があります。特に体力のない乳幼児や高齢者は容易に脱水状態になりやすいので気を付けましょう。ノロウイルス療養中は以下のようなことに気を付けて過ごして下さい。

1.脱水のサインを見逃さない

乳幼児や高齢者の場合、自分では脱水症状に気がつかない場合があります。以下のような症状が見られたら医療機関を受診しましょう

【脱水の症状】

皮膚の乾燥、めまい、ふらつき、尿の回数が減る、手足の冷感、意識がもうろうとする、体がけいれんする など

2.水分とミネラルを補充する

下痢や脱水が続くと体から水分とミネラルが失われます。市販の経口補水液などで水分とミネラルを補充しましょう。水分は一気に飲むと嘔気が強くなるので、熱すぎず冷たすぎないものを一口ずつ様子を見ながら摂るようにします。また食事は症状が治まってから消化の良いものから開始しましょう。



3.止痢剤(下痢止め)は控える

感染性胃腸炎の場合、止痢剤の内服は病原体を長く体内にとどめ病状を悪化させる可能性があるため厳禁です。ただ状況によっては服用する場合もあるので受診し医師の判断を仰ぎましょう。

家庭内での感染に注意

ノロウイルスは感染力が強いことに加え、多くの遺伝子型が存在するため何度も罹患することがあります。また気が付かないうちに感染している（不顕性感染）こともあり、家庭内や保育園などで集団感染するケースが多くみられます。最も多い感染経路は人から人への接触感染で手を介してどんどん周囲に広がります。その連鎖を断ち切るために家族や所属する集団全体で予防に取り組むことが大切です。家庭内では以下のようなことに気を付けましょう。

手洗いを徹底しましょう

特に調理前・食事前・排泄後は入念に行いましょう

加熱が必要な食品はしっかり加熱しましょう

中心温度が90℃の状態を90秒以上加熱して食べましょう

調理器具や調理台はいつも清潔に！

ウイルスが付着したまな板・包丁・ふきんなどの調理器具から感染が広がる場合があります



胃と腸の話

お正月の胃もたれは大丈夫？

お正月は胃もたれの季節です。年末から、ずっと動かず、食べたり飲んだりし続けることが原因であることは誰でもわかることですね。

胃もたれとは医学用語ではありません。あえて我々の専門用語でいえば「胃部不快感」でしょうか。

診療中に、「胃もたれ」という言葉をよく聞きますが、人により意味にバラツキがあるようです。食欲がなんとなくない状態のことを指す人もいれば、胃痛や胸やけを指す人もいます。食べた後の膨満感を指す人もいます。

お正月の胃もたれは、味の濃いもの、カロリーの

高いものを一日中だらだらと食べたり飲んだりしていることにより、胃酸が出続けて胃が疲れているような状況が多いと思います。お餅は柔らかく消化がよいように思いますが、どうしても食べ過ぎてしまうので毎食食べると胃もたれしてしまいます。

「胃もたれ」自体は大きな問題はないと思われませんが、食生活を戻しても改善しないとか、だんだん症状がひどくなる、体重減少や倦怠感を認めるなどは悪性のものを考慮する必要があります。一度内視鏡などの検査をしてみましょう。



スタッフコラム 郭さんの水ぎょうざ

看護師 鮎澤理恵

【材料(40個分)】

皮	強力粉	300~400g
	熱湯	180~240g
	塩	小さじ1
あん	豚ひき肉	200g
	白菜	400g
	長ネギ	1本(みじん切り)
	しょうがみじん切り	1かけ分
	こしょう	少々
	酒・ごま油	大さじ1
	塩	小さじ1
	打ち粉	適量
たれ	トマト	大1個
	にんにくみじん切り	1~2かけ
	醤油・酢	適量



【作り方】

- 1) ポールに皮の材料を入れて混ぜてこねる。しっとりまとまったらぬれ布巾をかけて30分ほどねかせる
- 2) 白菜はみじん切りにし、塩をふって軽くもみ、しばらくおいておく。豚ひき肉にこしょう・酒・しょうが・塩(白菜にふった残り)・ごま油の順に加えてその都度混ぜる(粘りが出るまで)ネギと白菜の水けを絞って肉に加えて混ぜる。
- 3) 台に打ち粉をして生地をとりだす。体重をかけて押し伸ばし、丸めてまた押し伸ばすを6回ほど繰り返す。つやが出てなめらかになったら4等分に切って20cm位の棒状にころがす。1本を10個に切り、丸く押しつぶし、小さいめん棒などで広げあんを包む。
- 4) たつぷりの湯を沸かし、ぎょうざがくっつかない程度に入れて沸騰したら水を加えるを3回行う。ぶっくりふくらんで、皮が透き通る様になったらゆで汁をきって器に盛る
- 5) 醤油・酢をお好みで混ぜて、8mm角位に刻んだとまとみじん切りのにんにくを加えたたれをかけてできあがり。トマトがさっぱり、美味しいです！

食べものよま話

1月 雑煮

皆さんのお宅のお雑煮の具材や味付け、お餅の形はどのような物ですか？

一般的に関東は四角いお餅が入ったすまし汁仕立て、関西は丸いお餅が入ったみそ仕立てとされていますが、その土地でとれる旬の食材や縁起が良いとされる食材が入った様々なバリエーションがあります。珍しいお雑煮には香川県の白みそ仕立ての汁の中に餡入りの丸餅を入れたお雑煮、奈良県のお雑煮のお餅を取り出して別盛りのきな粉を付けて食べるきな粉雑煮、岩手県のお雑煮を別盛りの甘いくみだれに付けて食べるお雑煮、出雲地方のぜんざいのような見た目の小豆雑煮などがあります。詳しくはインターネットで「特集2 食材まるかじり(1)(2) 農林水産省」を検索してみてください。

お雑煮の語源は「煮雑ぜ(にまぜ)」で、野菜や魚・肉など雑多な具材を煮合わせたことからきて

います。歴史は古く、お正月にお餅を食べる習慣は平安時代からあり、お雑煮として食べられ始めたのは室町時代の武家社会からとされています。大晦日に歳神様にお供えた餅や野菜、魚介類などを元旦に下げ、年の最初に井戸や川から汲んだ「若水」を使い、新年最初の火で煮込み、昨年の豊作や家内安全に感謝し、新年の抱負を願って食べていました。おせちやお雑煮を食べる際、「祝い箸」という両方の先が細くなったお箸を使いますが、これは取り箸と食い箸の兼用という訳ではなく、一方を神様が、もう一方を人が使う「神人共食」を表した物で、縁起が良い箸です。このようなことから、お雑煮は特別の意味を持ったハレの日の食べ物なのです。

管理栄養士 笠原由美



12・1月院内展示の御案内...

日達れんげ 切り絵教室 (上諏訪) 作品展
 日達れんげ切り絵教室の皆さんの切り絵作品を展示しています。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。
 患者さん以外の方もお気軽のお越し下さい。



認知症のこと
一人でも悩まないで！

“家族のつどい”

1月5日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。

