

生活習慣病予防や改善のため、食生活に気をつけましょう

栄養管理課 小林 祥子

～食事のポイント～

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

副 菜

野菜、きのこ、いも、海藻類のおかずなど

主な栄養素 ビタミン、ミネラル、食物繊維

役 割 体温調整や神経の働きなど、
からだの働きを正常に保つ

主 菜

魚類、肉類、卵、大豆製品のおかずなど

主な栄養素 たんぱく質

役 割 筋肉や血液など、からだの組織
を作る材料

主 食

ごはん、パン、麺類など

主な栄養素 炭水化物

役 割 からだを動かすときや、
からだの組織をつくるときの
エネルギー源

栄養素は相互に働いているので、特定の食品ばかりを食べたり食べなかったりすると、バランスが取れなくなってしまいます。毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスよく、様々な食品をまんべんなくとることが大切です。

また生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜を1日350g以上」食べることが推奨されています。これは野菜料理の5皿分に相当します。野菜を意識して食べてみましょう！

アルコール手指消毒が効かない 感染症知っていますか

ロタウイルスとノロウイルスとホームケア

コロナ禍において、コロナ以前と以降では手洗いやアルコール手指消毒に対する意識は変わってきています。実際、コロナがはやり出した令和2年の1年間は、インフルエンザウイルス感染症をはじめとした様々な感染症患者が減少しています。それは、コロナ禍で皆さんの感染対策への意識が高まっていることも一因と考えられます。

しかしながらそこには大きな落とし穴もあります。アルコール手指消毒剤が普及してきたなかで、「アルコール消毒しておけば大丈夫」と、手洗いを省くようになっていませんか？

今からはやり出す、ロタウイルスやノロウイルスはウイルスの中でもアルコールが効かないため、アルコール消毒だけでは除菌効果が低く危険です。

ロタウイルス感染症やノロウイルス感染症にかかったお子様の便や嘔吐物を片付ける中で、ウイルスが手や腕に付着します。アルコール消毒だけでは、自分にうつったり、他の人にうつらせたりします。まず大事なのは、**せっけん**と**流水**での**手洗い**です。ウイルスの量を最小限にするために、せっけん和流水でしっかりと手洗いをして、アルコール消毒をします。

今号ではノロウイルス・ロタウイルスとホームケアについてお伝えしていこうと思います。

ノンエンベロープウイルス

アルコールに**強い**ウイルス

ロタウイルス
ノロウイルス など



エンベロープウイルス

アルコールに**弱い**ウイルス

新型コロナウイルス
インフルエンザウイルス など



せっけん和流水による**手洗い**は手指に付いたウイルスを減らす最も有効的な方法
床やおもちゃなどの消毒は**次亜塩素酸ナトリウム**で

ロタウイルス感染症

- 症状は嘔吐・下痢
(米のとぎ汁のように白っぽい便)
- 11月から増加、3~5月で流行
- ワクチンあり
- けいれんを起こすことがある

ノロウイルス感染症

- 症状は嘔吐・下痢
- 11月から3月で増加
- 感染しても免疫ができない⇒繰り返しかかることがある
- 症状がなくなってから1週間ほど、最大1か月ぐらい便の中にウイルスがいる

受診の目安

- ・ 嘔吐が持続し、水分補給ができない
- ・ 下痢が1日6回以上
- ・ おしっこが少ない
- ・ 赤ちゃんの場合、哺乳する力が弱くなる



ロタウイルス・ノロウイルスの感染ルート

- ウイルスに汚染された食べ物を食べる(経口感染)
- 感染者の便や嘔吐物を触った手を介して(接触感染)
- 感染者の嘔吐物などが飛び散ってウイルスが含まれた飛沫を吸い込む(飛沫感染)
- 便や嘔吐物が乾燥してそれを吸い込む(空気感染)

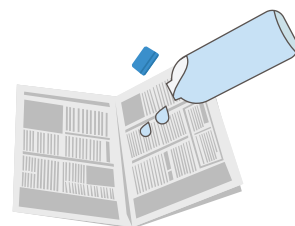
便や嘔吐物が 床に付いたとき

準備するもの

- 新聞紙やキッチンペーパー
- 消毒液(作成方法は下記参照)
- ビニール袋
- 使い捨てマスク
- 使い捨て手袋

手 順

1. マスク、手袋を着用
2. 便や嘔吐物を真ん中に集めてビニール袋へ捨てる
3. 汚れた部分とその周囲に新聞紙かキッチンペーパーを敷く
4. 新聞紙やキッチンペーパーへ消毒液をかけ、拭き取る
5. 片付けに使用したものはすべてビニール袋へ入れて封をして捨てる
6. 流水とせっけんで手洗い



消毒液のつくり方

ペットボトルの
キャップに漂白剤※3を2杯



500mlペットボトルに
水を入れてうすめる



※3：塩素濃度6%の漂白剤

⇒商品の表記に次亜塩素酸ナトリウムと記されているもの

注 意

- この消毒は手指消毒液ではありません
- 素手で使用せずに使い捨て手袋を着用の上、使用してください
- 金属類は傷むので、拭いた後は水ぶきを忘れずに

★おもちゃやみんなが触るドアノブなどもこの消毒液を布やキッチンペーパーに浸して拭いてください

便や嘔吐物が 衣類に付いたとき

手 順

1. 便や嘔吐物の固形物は水洗いで取り除く
2. 洗濯前に1時間ほど消毒液で浸け置きすると効果的
3. ほかの汚れていない衣類とは別で洗濯する
4. 十分に乾燥させる
5. アイロンを使うとウイルスはほとんど死滅する



- ★洗濯できないものや消毒液による衣類の色落ちが心配なときはアイロンで！
- ★色落ちしにくい衣類用漂白剤は効果がないので注意
- ★洗濯機の洗浄も50～80倍に薄めた消毒液で洗浄しましょう



マスク選び、してますか！？



現在、店舗に在庫不足がなく、楽に購入できる一方で、多種多様なものが販売されています。一般的に、布マスク（ガーゼマスク）・不織布（ふしょくふ）マスク＝サージカルマスク・ポリウレタンマスク・N95マスクなどがあります。まだ続くであろう『マスク生活』において、マスク選びのポイントを知っておくと、着用生活のストレスとも上手く付き合えるのではと思います。

今回、お伝えするポイント



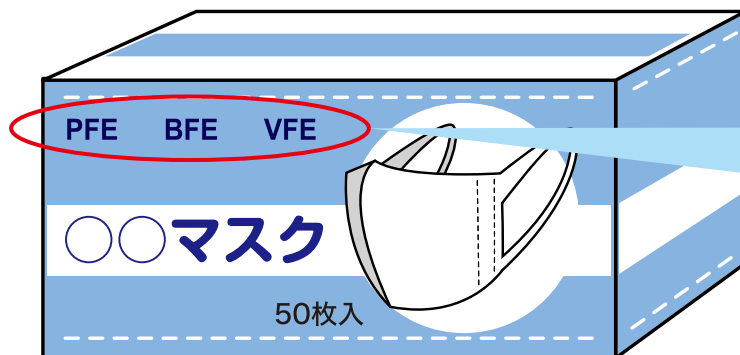
商品パッケージに記載されているPFE・BFE・VFEの表示、見ていますか？

PFE(Particle Filtration Efficiency)：微粒子捕集(ろ過)効率試験
PM2.5対策用の性能指標です。

BFE(Bacterial Filtration Efficiency)：バクテリア飛沫捕集(ろ過)効率試験
かぜ対策用の性能指標です。

VFE(Viral Filtration Efficiency)：ウイルス飛沫捕集(ろ過)効率試験
ウイルス対策用の性能指標です。

これらはフィルター部分の性能を表すもので、それぞれ空気中の微粒子・細菌・ウイルスがフィルター部分を通して、どれだけ「ろ過(捕集)」されたかの測定値を表しています。測定値はパーセントで表され、数値が大きいほどバリア(防御)性能が高いことを示します。



パッケージを
四方から見て
この表示を
探してみよう！！

織らない布でできている不織布マスクは、医療用としても使用されており、感染対策に有効と言えます。対して布マスクやポリウレタンマスクは、色・デザイン共に多種あり、おしゃれも楽しめますが、ウイルスの防止の効能は低いと言えます。

流行期や人が密な場所へ行く場合は、やはり効果の高い不織布マスクを用い、感染リスクが低い場所へ行く場合は、布マスクやウレタンマスクを使い、おしゃれを楽しむなどといった使い分けも可能かもしれません。

※マスク着用の際は、顔にしっかりフィットするよう注意しましょう。



編集
後記

コロナウイルスを機に、春夏秋冬マスクをつけての生活になったことを改めて実感している日々です。環境の変化に、楽しく対応できる術を身に着けたいものです。

放射線内視鏡部門 佐藤 奈々絵