



新年あけまして
おめでとーいございます。

本年もよろしくお願いいたします。
平成二十六年が幕開けしました。みなさんにとって昨年ほどんな一年でしたか？
一年・一年が慌ただしく終わっていきま



今年はどうのような一年にしたいですか？
今年も一日・一日を大切に、穏やかな一年にしたいですね。

先生の紹介

今回は、金曜日訪問診療を担当されている十枝健一先生の紹介をさせていただきます。

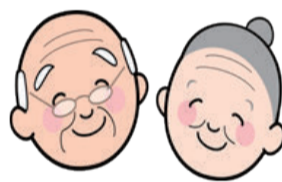
私は徳島出身の酉年生まれで、岡山で数年過ごした後はほとんど香川で生活しています。循環器が専門で陶病院に来てからは約八年が経ちました。
今後この地域の医療に少しでも貢献できるように頑張っていきたいと思



豆知識

毎年冬に大流行するノロウイルスについてのお話です。

毎年十一月から四月頃にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性の嘔吐下痢症が流行します。手指や食品を介して経口で感染します。人から人への感染力はきわめて強力であり、毎年発生するノロウイルス感染の流行を阻止することは困難ですが、その流行を最小限に食い止めるために症状・治療法・予防方法・家庭における注意点などを紹介しま



■症状

主な症状は腹痛、吐き気、嘔吐、下痢など胃腸症状です。通常は便に血液は混ざらず、あまり高い熱とならないことが多く、嘔吐・下痢は一日数回からひどい時には十回以上の時もあります。感染してから発症するまでの潜伏期間は平均一〜二日ほどです。元々他の病気があったり体力が低下している等があれば重症化することもあります。

■治療法

抗生物質は効果がなく、特効薬はありません。脱水にならないように、できる限り水分補給をすることが大切で、場合によっては点滴などの処置が必要になる場合もあります。その他は吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する対症療法が一般的です。下痢止めを飲んでしまうとウイルスの排出が遅くなつて、かえって症状が悪くなつてしまふおそれがあるので自己判断での薬の使用は控えましょう。

■予防方法

効果的な予防方法は、流水・石けんによる手洗い、汚物の適切な処理、環境の清浄、健康管理、食品の加熱調理です。

調理と配膳

調理の前後にしっかりと手洗いをしっかり行いましょう。食品の生食を控え、加熱調理する場合は八十五℃以上の熱湯で一分以上の加熱が有効です。

嘔吐物・下痢便の処理

嘔吐物や便にはノロウイルスが大量に含まれています。ノロウイルスを死滅させるには塩素系の消毒剤（ハイター・ブリーチ・ミルトン）を使用しなければいけません。床などの汚染場所は雑巾で拭き取った後に塩素系消毒剤で浸すようにペーパータオル等で拭きます。使用した雑巾等は袋で密封して破棄することが望ましいです。

汚染した衣類やリネン

他のものと一緒に洗濯することは避けましょう。まず水洗いし更に塩素系消毒剤で消毒することが望ましいです。布団などすぐに洗濯できない場合は屋外で日光に当ててよく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使うと効果的です。

脳トレーニング

恒例の間違ひ探しです。今年は、午年です。頭を柔軟にして5つの間違ひを探して下さいね。



こたえ

今月の一言

子、人と歌いて善ければ、
必ずこれを及さしめて
而して後これに和す

孔子様が人と合唱されるとき相手がいまうまく歌うと、必ず自分はやめて独唱でそこを繰り返させ、さらにそれに続いて合唱されました。
相手の良いところをきちんと認める、その上で自分もそれについていくことが大切です。相手の立場になれば、これほど嬉しいことはないですね。

今月の花(福寿草)

解説

お正月用の寄せ植えとして古くから親しまれている花です。そういってころからもお正月頃に花を咲かせる植物と思われがちですが、野生のものや自然の環境下では春3月〜4月を中心に花を咲かせます。お正月に市販されている開花株は、温室などで保温して早く花を咲かせたものが大半です。

基本の花色は黄色ですが、白やオレンジ色の花を咲かせる園芸品種もあります。品種改良の歴史は古く江戸時代より行われてきており、花色以外にも八重咲き、菊咲き、三段咲きといったような花型の異なる品種も作出されています。葉は羽毛のような形で深い切れ込みがあり、人参の葉っぱに少し似ています。

花言葉は、【幸福を招く】【永久の幸福】【回想、思い出】があります

