



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント 正しい知識でノロウイルス対策を

冬場に気をつけねばならないウイルス性の感染症といえば、まずインフルエンザが挙げられます。これ以外で注意すべきウイルスの代表例といえるのがノロウイルスです。毎年12月から1月にかけての時期に、発生のピークを迎えます。

ノロウイルスは、手や食品から口を経て感染し、胃腸炎を引き起こします。おもな症状として挙げられるのが、激しい吐き気、腹痛、下痢など。年齢を問わず発症しますが、子どもやお年寄りでは重症化する可能性が高いので、特に注意が必要です。

ノロウイルスは、感染力の強いことが特徴です。そのため、高齢者施設や保育園ではよく集団感染が起きます。さらに、ワクチンがまだ開発されておらず、治療が対症療法に限られてしまうことも覚えておく必要があります。

予防の基本は手洗いです。トイレの後や食前には、石鹸を使ってしっかり手を洗うことが欠かせませ

ん。洗った後に手を拭くタオルも共用は避けましょう。また、食品についてはしっかり加熱することが重要です。食品の中心が85℃以上で1分間以上加熱されれば、ウイルスは活性を失うとされています。

患者の便や嘔吐物も感染源となるので、患者がいる家庭などでは要注意です。汚物を素手で処理してはいけません。必ず使い捨ての手袋をつけ、ウイルスが飛び散らないようペーパータオルなどで静かに拭き取ります。その後、市販の消毒剤や塩素系漂白剤

を希釈したものなどでしっかり消毒しましょう。アルコールではウイルスを死滅させられないことも頭に入れておく必要があります。

楽しい冬休みを台無しにしないよう、感染にはくれぐれも気をつけましょう。



カラダにうれしい

旬レシピ

かき雑炊

かきを使った手軽にできる雑炊をご紹介します。ごはんにも染みたかきの旨味が口いっぱい広がります。アツアツでいただけるので、この季節にぴったり。夜の食卓にいかがでしょう。

♡ 材料 (2人分)

かき 100g ごはん 300g だし汁 500ml 酒 大さじ1 しょうゆ 小さじ2
塩 少々 刻みねぎ 少々

♡ つくり方

1. かきは水で洗い、ざるに上げて水気をきります。
2. 鍋にだし汁を入れてひと煮立ちさせ、かきを入れ、酒、しょうゆ、塩で味を調えます。
3. ごはんを加えてサッと煮立て、ねぎを散らします。

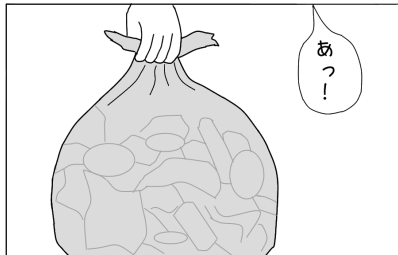
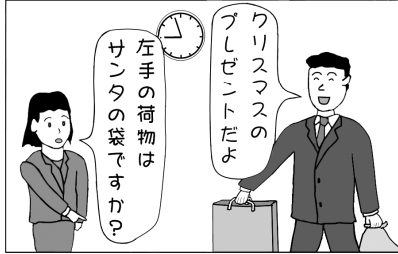
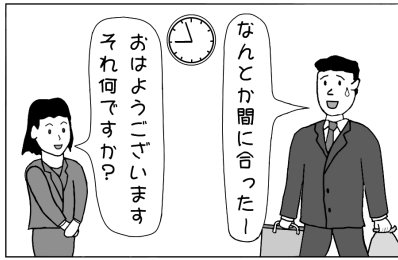
カキ

カキは冬を代表する味覚の一つです。月の英語表記でRの付かない月、つまり5～8月の産卵期を除けば食べられますが、特に冬はおいしいとされています。「海のミルク」と言われるほど栄養豊富なことが特徴。各種ビタミンや亜鉛などのミネラルのほか、タンパク質なども含まれています。



● 亜鉛

亜鉛は、体に欠かせない重要な栄養素。体内で合成できないため、食品から摂る必要があります。不足すると体内の酵素の働きが影響を受け、味覚障害、免疫力の低下、生殖機能の障害、脱毛などに繋がります。



CALENDAR 12月 December

1(木)	冬の省エネ総点検の日	16(金)	紙の記念日 念仏の口止め
2(金)	全国防災デー 安全カミソリの日	17(土)	飛行機の日
3(土)	妻の日 国際障害者デー	18(日)	納めの観音 甲子園ボウル
4(日)	血清療法の日 福岡国際マラソン	19(月)	日本初飛行の日
5(月)	国際ボランティアデー	20(火)	鱒(ぶり)の日
6(火)	姉の日 音の日	21(水)	冬至 バasketボールの日
7(水)	大雪 クリスマスツリーの日	22(木)	労働組合法制定記念日
8(木)	太平洋戦争開戦の日 御事納め	23(金)	天皇誕生日 東京タワー完成の日
9(金)	障害者の日 国際腐敗防止デー	24(土)	クリスマス・イブ 納めの地蔵
10(土)	ノーベル賞受賞式 世界人権デー	25(日)	クリスマス サッカー皇后杯決勝
11(日)	胃腸の日※ ユニセフ創立記念日	26(月)	プロ野球誕生の日 ボクシングデー
12(月)	漢字の日 バッテリーの日	27(火)	全国高校ラグビー(~1月7日)
13(火)	すす払い※ ビタミンの日	28(水)	身体検査の日 官庁御用納め
14(水)	赤穂義士祭・吉良祭 南極の日	29(木)	シャンソンの日
15(木)	年賀郵便特別扱い開始	30(金)	全国高校サッカー(~1月9日)
		31(土)	大晦日 大祓

★ 胃腸の日 (12月11日)

日本大衆薬工業協会が2002年に制定した記念日。日付は、12「胃に」11「いい」の語呂合せに由来。クリスマスや忘年会で胃腸に負担をかけがちになるこの季節、食べ過ぎ、飲みすぎにはくれぐれも注意しましょう。

★ すず払い(12月13日)

正月を迎える準備として大掃除を行う日。江戸時代から、伝統的にこの日に実施されています。かつての大掃除は、葉のついた篠竹で、室内のすすを払うのがメインだったことから、これが大掃除の代名詞となっています。

メディカル インデックス



腹部膨満感

腹部膨満感とは、腹部が張って圧迫されるように感じる状態を指します。食べ過ぎたときに感じる満腹感とは違い、少ししか食べていなくても症状があらわれます。食事を摂っていないにもかかわらず空腹感がなく、お腹が膨れているような状態が続くことも特徴です。その原因の一つが胃腸に溜まったガス。早食いをしたり、食事中にしゃべりすぎたりすると、食べ物と一緒に空気が飲み込まれて胃腸に溜まります。芋類や炭酸飲料など、ガスを発生させる食品をたくさん摂ったときにも同様のが起こります。これを改善するには、上記のような生活を改めることがポイントとなります。その他、便秘の改善やストレスの解消も不可欠です。

2016年も終わりを迎えるうとしていきます。今年も印象的な出来事がたくさんありましたが、そこでスポットを浴びた人たちからもさまざまな印象的な発言がありました。たとえば、リオデジャネイロオリンピック男子体操跳馬で銅メダルを獲得した白井健三選手は、こんな言葉を残しました。『どんなに厳しい状況でもとりあえずやってみる。跳馬の1本目のように失敗覚悟でやってみることが成功に結

季節のたより 印象に残る言葉

『つくんだなど、きのうの跳馬で確信しました』。また、今年ノーベル医学生理学賞を受賞した大隅良典さんは、私に『役に立つ』という言葉はとても社会をダメにしていると思っと思っています』と述べ、短期的に成果をあげることがよしとする世の中の風潮を憂えています。『きたる2017年、たとえ失敗しても、たとえ今役に立たなくても、挑戦する気持ちを大切にしていきたいですね。』

お知らせ

★年末年始について

12月31日~1月4日まで休診になります。

★ご紹介について

いつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は

当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えましたら是非ご連絡下さい。

★本棚の本について 健康知識を養う健康本貸出中！受付スタッフにお伝え下さい。