



# 感染防止について



冬も本番を迎え、胃腸炎やインフルエンザが流行する季節となりました。

家庭でもできる、感染防止をご紹介します。

## ノロウイルス・ロタウイルスが主な原因となる胃腸炎

- 1 最も重要な予防方法は手洗いです。帰宅時と食事前には、家族の方々全員が流水・石けんによる手洗いを行うようにしてください。
- 2 貝類(内臓を含んだ)を生で食べると、時にノロウイルス感染の原因となることを覚えておいてください。高齢者や乳幼児は避ける方が無難です。
- 3 調理や配膳は、十分に流水・石けんで手を洗ってからおこなってください。
- 4 衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は、次亜塩素酸系消毒剤(濃度は200ppm以上、家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて)を使用してください。



## インフルエンザ



- ❄ 外から帰ったら流水と石けんでの手洗いとうがいをを行う。
- ❄ 室内の適切な加湿・換気を行う。
- ❄ 規則正しい生活を送り、休養を十分にとる。
- ❄ バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつける。



# 漢方よもやま話(49)



## 漢方薬



2014年、あけましておめでとうございます。

6年後に東京でオリンピックが開催されます。招致活動で活躍していた滝川クリステルの「お・も・て・な・し」が流行語大賞に。昨年の当院の忘年会でも、私がスタッフの前でそのパフォーマンスを披露しました。

思い起こせば、私が中3の時、札幌で冬季オリンピックがあり、日本戦ではないものの、アイスホッケーの試合を会場で見ることができました。今度は日本のお家芸、体操を観戦できないかな！

昨年9月までの猛暑の後、短い秋を経て、このところ急に寒くなって、朝起きるのがつらい日が続いています。寒くなるとトイレに行く回数が増えます。私も年のせいか、気になると1-2時間ごとにトイレに行ってしまう。尿の回数が多いこと(頻尿)に対して、清心蓮子飲が有効です。残尿感、排尿困難、排尿痛、混濁尿にも効果があります。膀胱炎が疑われて来院したものの、尿の所見で異常がなければ、この漢方薬の内服をすすめています。



## 病児保育室「とんことり」 保育士おすすめの1冊



### 【 かわいいあひるのあかちゃん 】

絵本をひらくと、かわいいあひるの赤ちゃんのお散歩が始まります。ぴよこぴよこ歩くあひるは何匹かな？途中で出会う動物は何か？など、お子さんと楽しく読んでみて下さい。

作 モニカ・ウェリントン

保育士 鈴木 恵子

## 今号のスタッフ一言日記

新年あけましておめでとうございます。

寒さの厳しい日が続きます。寒さの弱い私は、この季節はどうしても長風呂になってしまいます。特に、本などを読んでしまうと1時間以上はあたりまえ・・・ 家族にはとても不評です。

医事科 和久井 里恵