

糖尿病通信vol.10

2015.2

健康まめ知識

うがい・手洗いしていますか？
～ノロウイルス感染予防をしましょう～

「食中毒」と聞くと気温の高い夏季に発生すると思われがちですが、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は冬にピークを迎えます。

ノロウイルスはヒトの手指や食品を介して経口感染し、体内(腸管)で増殖し激しい嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽い症状で回復することがありますが、乳幼児や高齢者は重症化しやすい傾向にあります。

特に糖尿病患者さんが感染すると、血糖値が急激に上昇したり、脱水症状を起こしやすくなります。

(まずは予防！)

- ・食事前、トイレのあとは必ず手洗いを。
- ・下痢や嘔吐などの症状がある場合は、直接食品を取り扱う作業をしないこと。
- ・胃腸炎の症状がある方に接触する場合は、糞便や吐しゃ物を適切に処理し、感染拡大を防ぐ。
- ・加熱が必要な食品は中心部までしっかり火を通して食べる。



出展：厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」

外来で糖尿病患者様への指導を担当しています。
診察前後のお時間又は、月～土の14時から16時の間にご予約ください。一回30分程度です。
ご予約は、主治医の許可が必要です。

毎月第4火曜日の14時から、フットケア外来を行っています。
ご希望のかたは、主治医にご相談ください。

次回糖尿病教室は、4月「お食事会」の予定です。



～糖尿病療養指導士～
立栄(たてえ)ひとみ