孝　心　新　聞　２０１６　１２月号

ノロウイルス対策

ノロウイルス感染の流行期は11～3月です。なぜこの時期に流行するのかは、はっきりわかっていません。ただ、ノロウイルスは低温や乾燥に強いため、冬は長く生きられることや、牡蠣などの二枚貝を生で食べる機会が多いことなどが関係しているかもしれません。

冬に感染が増えるノロウイルスは強い感染力があり、感染すると激しい嘔吐や下痢を起こします。ノロウイルスの感染経路を知り、ふだんから感染予防を徹底しましょう。

ノロウイルスの感染経路・症状

■食べ物を介した感染

ノロウイルスに汚染された食品を生や不十分な加熱のまま食べることで感染。特に牡蠣による感染が多くなる。

また、ノロウイルスを含む吐瀉物や便で汚染された手による収穫や加工、調理で食品が汚染される。

■人から人への感染

◎手から口へ・・・感染者が吐いたものや便に触れた手を介して、口から体内へ入ることで感染。

◎しぶきを吸い込む・・・感染すると、突然滝のように嘔吐する為、近くにいる人がそのしぶきを吸い込んで感染

◎汚染した環境・・・感染者が使ったトイレ、洗面所、ドアノブ、食器などから感染

■症状

感染したノロウイルスは、小腸で増殖。感染してから1～2日程度の潜伏期間を過ぎると、強い吐き気や嘔吐、下痢が起こる。嘔吐により水分が取れず、下痢が続くことで体内の水分が失われ脱水症状が起こる。高齢者は、誤嚥性肺炎や窒息を起こす危険がある。

ふだんの感染予防対策

食品・調理

牡蠣などの二枚貝、加熱しない食品、調理済みの食品を接触させない





注意：同じまな板や包丁で、そのまま調理しない！

食品は中心部まで火が通るように加熱する



調理するときには食品から食品に感染するのを防ぐようにする。また、乳幼児や高齢者がいる場合、冬の間は生の食品を避けて加熱調理する。

手洗い

せっけんと流水でこまめに洗う

アルコール消毒剤



ノロウイルスは、石鹸やアルコール消毒剤で殺菌することはできないので、ふだんから石鹸と流水でこまめに手洗いをして、ノロウイルスを洗い流す習慣をつける。特に、指先、指先と爪の間、指の間、親指、手首は念入りに洗うようにする。

大切なお知らせ：定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思います。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませんのでご安心して通院してください。

■治療

点滴で脱水を改善し、薬で症状を抑える

脱水に陥る危険性がないなど、症状が軽い場合は自宅で安静を保てば、2～3日で症状が治まります。家庭で対処する場合は、下痢止めを使わないでください。下痢止めを使うと腸の動きが抑えられ、ウイルスが排出されにくくなり治りが遅くなります。

嘔吐が治まり水分をとれるようになったら、脱水を防ぐ為に経口保水液やスポーツドリンクで水分や電解質を少量ずつこまめにとります。

嘔吐が1日以上続く、尿が出ないなど脱水が疑われる場合は、医療機関を受診して点滴による水分補給を受けるようにしましょう。

今月のスタッフのつぶやきは裏面です

孝　心　新　聞　２０１６　１２月号

当院では、**早期の回復**と**痛みの軽減、再発予防**のために保険外治療として下記のような特殊な治療法を取り入れております。関心のある方はどうぞお気軽にお尋ねください。

【電気を使った治療】

①立体動態波、ハイボルテージ：深部まで電気が届き、痛みを軽減する。

②3DMENS（スリーディーメンズ）：炎症を抑えて細胞を活性化し治癒を促進。

③筋肉の促通（そくつう）と抑制：筋肉を再教育。姿勢と動きを改善して根本から改善。

④自律神経の調整：手と足に感じない程度の微弱な電流を通電して副交感神経を優位に。

【手技療法】

①背骨骨盤矯正：歪みを調整します。ソフトな方法もあります。

②アクチベーター：振動を与える特殊な器具を使って各関節の動きを調整。

【温熱・振動療法】

①超音波治療器の院長施術：振動と温熱作用で関節包を活性化。関節の水を減らす。
深いところの筋肉や腱を柔らかくする。

【はり灸治療】

ツボやトリガーポイントへの刺激で血流、痛みやしびれの改善。筋肉を柔らかくする。

当院は、交通事故・後遺障害サポートセンター認定治療院です。

交通事故によるケガ（むち打ち）などお気軽にご相談ください。交通事故の治療費は自己負担０円です。（被害者の場合）また、必要に応じて上記でご紹介した最新治療機器も無料（はり灸はご相談）で使用いたします。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院　孝心　検　索

http://kousin-hamamatsu.com

先月は新城市の乳岩というところへハイキングに行ってきました。夏にバイクでツーリング中に入口まで行きましたが、往復１時間はかかるということで、その時は夕方だったのであきらめていた場所でした。思ったより岩場や梯子を登る場所が多くて高所が苦手な私には大変でした。（院長）



我が家のダックスフント♀は１２歳半になりました。最近、耳が聞こえなくなり、玄関のチャイムやごはんの時の「おすわり」「お手」にも無反応になりました。それでも日常生活はあまり変化なく、ごはんや散歩の時間はいつも通り要求してきます（笑）（理枝）



先月に、三ケ日にミカン狩りに行ってきました。まだ早いかなと思いましたが、甘みと酸味がちょうどよい感じでした。袋に詰めた分がお土産にもらえるので、溢れるくらいに入れたらミカンがポロポロ落ちて、見かねたお店の人が親切に袋をくれました。（真由美）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人　東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL　053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432−8023

浜松市中区鴨江１−３７−１７

