



「あなたにおくる健康情報」

東京都多摩小平保健所 〒187-0002 小平市花小金井1-31-24
TEL 042 (450) 3111 FAX 042 (450) 3261 E-mail S1153501@section.metro.tokyo.jp
ホームページ <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/tamakodaira/index.html>

令和5年
11月号

No.59



冬場の食中毒予防

ノロウイルス食中毒にご用心！



「食中毒」といえば夏のイメージがあるかもしれませんが、ノロウイルスによる食中毒は特に冬に流行します。この機会にノロウイルスの特徴や予防方法を確認して、対策を講じ、快適に冬を過ごしましょう。

症状

- ・潜伏時間：感染後 24～48 時間で発症
- ・主な症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱等



注意！

- ・感染しても、**症状が出ない場合があります。**
- ・感染すると、**症状の有無にかかわらず、おう吐物や便の中に大量のウイルスが排出**されます。

原因食品

- ・調理従事者により汚染された食品
- ・ウイルスを蓄積した二枚貝



注意！

原因食品の8割は、調理従事者の手指等を介してウイルスに汚染された食品です。

症状がなくても「感染しているかも」の意識で行動することが大切です！

予防のポイント

① 手洗い

30秒×2回の
手洗いが効果的！



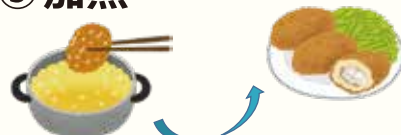
トイレの後、調理や盛り付けの前、二枚貝などの食品を触った後、食事の前などに、**石けんでしっかり手を洗いましょう。**

② 器具等の消毒



0.02%以上の次亜塩素酸ナトリウム溶液による消毒又は**85℃1分以上の煮沸**が有効です。

③ 加熱



汚染のおそれがある二枚貝などの食品は、**中心部まで85℃～90℃で90秒以上加熱**しましょう。

【手洗い方法について】

多摩小平保健所ホームページでは、当保健所で作成した手洗いの動画を公開しています。ぜひご活用ください。



東京動画「めざせ！手洗いマスターあろうさぎと手を洗おう！」

あろうさぎ 手洗い 🔍



調理を行う方は、自身が感染しないよう、日頃から食べ物や健康状態に注意しましょう。
また、**症状があるときは調理を行わない**ようにしましょう。



ご存知ですか？

健康サポート薬局・地域連携薬局



地域で安心して安全に薬を使えるように、従来のかかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、様々な機能を持つ薬局があります。ご自身に合った機能を持つ薬局を選びましょう。

かかりつけ薬剤師・薬局の機能



- 患者さんが使っている薬の情報をまとめて把握し、薬の効き、副作用、重複、飲み残しはないかななどを継続的に確認します。
- 薬局の開局時間以外でも、電話で薬の相談ができます。ご自宅で医療を受けている患者さんは、ご自宅で薬の説明や管理を受けることもできます。
- 患者さんの健康状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックし、より使いやすい薬への変更などの提案も行います。



健康サポート薬局



- 健康の維持・増進を積極的に支援する薬局です。
- 普段から、病気を予防するための健康に関する相談を受け付けます。
 - 万一病気になったときは、患者さんに合った市販薬を提案し、医療機関を紹介します。



地域連携薬局



医療機関と連携して、患者さんの薬の情報をまとめて継続的に管理します。そのため、病院、ご自宅、介護施設など治療の場所が変わっても、スムーズに対応することができます。

他にも、がん等の専門的な薬学管理を医療機関と連携して行う、**専門医療機関連携薬局**があります。

お近くの健康サポート薬局・地域連携薬局などを探すには

薬局いんぷお



たばこによる健康影響と禁煙

◎たばこを吸ったらどんな影響がある？

喫煙は、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、歯周病など、様々な生活習慣病のリスクを高めます。



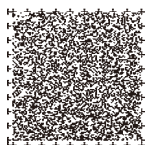
◎喫煙者の周りの人にも影響がある？

たばこによる健康への悪影響は、喫煙者本人にとどまりません。受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患などのリスクが高まることがわかっています。



◎禁煙したいがやめられない、どうすればよい？

自力で禁煙するより**禁煙補助薬**や**禁煙治療**が効果的です。ニコチン依存症の場合、一定の基準を満たした医療機関で禁煙治療を受けると、医療保険が適用されます。



禁煙について詳しくは、

禁煙したい方へ 東京都



※専用の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。