

あんくり新聞

2014年

1月

(医)あんのうらクリニック

早良区原5丁目22-13

TEL 外來 821-6458

デイ 822-8714

外来より



～健康管理ノートの配布について～

 当院では、患者様の健康管理のために健康管理ノート(1冊150円)の配布を始めました。

※次のような内容の情報が入っています。

-  病気の説明・対処法
-  ご自宅で簡単に書ける熱型表
-  予防接種の詳しい内容
-  当院の管理栄養士の坂本から病気のときの食事に関する内容と栄養相談

…など



 このノートは保護者の方に管理していただき、子どもさんの健康状態などを記載し、当院受診時に持ってきていただくと診察時に大変役に立ちます。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

院長より

～こども健康手帳の目的について～

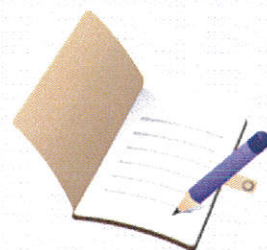
あんのうらクリニックでの新しい試みとして、主に未就学児を対象としたこども健康手帳を作成いたしました。

《目的(親側)》

- 1 お子さんの健康状態の把握
- 2 病気に対する親がするべき対応についての知識習得
- 3 手帳を通じての医師とのコミュニケーションの円滑化

《目的(医療側)》

- a 患児の病状の正確な把握
- b 熱型による病気の診断
- c 手帳を通じての親とのコミュニケーションの円滑化



※この手帳がみなさまのお役にたつことを切に願います。

見本を外来に置いております。みなさん是非一度お手にとってご覧くださいませ。

案浦 康高



★お鍋を囲んで忘年会を楽しみました★



坂本可奈絵先生の栄養豆知識

1月は「ノロウイルス」についてです。



ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は11月から3月の主に冬季に多発しますが、年間を通して患者はみられます。大変な思いをせずに済むよう、ノロウイルスの食事の予防策をご紹介します。



＜症状＞

ノロウイルスの潜伏期間(感染から発症までの時間)は24～48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度(37～38℃くらい)です。通常は1～2日続いた後、治癒します。

＜予防＞

☆生ガキを食べることを控えましょう。

生牡蠣のほとんど(95%以上)がノロウイルスに汚染されていると言われています。そのため、「生牡蠣を食べる＝ノロウイルスに感染する可能性が高い」と考えておいたほうが良いでしょう。

☆牡蠣を食べたい場合は、生食ではなく、

カキフライや牡蠣鍋など加熱調理したもの食べる

ノロウイルスは「中心温度」で85度以上で1分以上加熱すれば不活性化と言われています。

☆生牡蠣に触れたまな板や包丁などの調理器具は熱湯消毒をする。

加熱調理前の生牡蠣には、ノロウイルスが生息していますので、生牡蠣に触れたまな板や包丁などの調理器具もノロウイルスに汚染されることになります

ノロウイルスに感染した時の食事は、「胃腸に優しい」ことを基本です。「カレーライスやから揚げが食べたい」と思っても、それはノロウイルスが治ってから食べるようにして、症状があるうちは、消化に良い食事を取ることを心がけましょう。