

健康あきた

INDEX

【検査特集】「ノロウイルスによる食中毒・感染症を防ぎましょう」

【栄養情報】「ベジフルレシピフルーツ編 ～りんご～」

【運動情報】「効果的な疲労回復にアクティブレスト③」

【健康情報】「「ヒートショック」～冬の入浴にご注意ください!～」



秋田の冬の風物詩 三吉梵天祭(みよしほんでんさい)

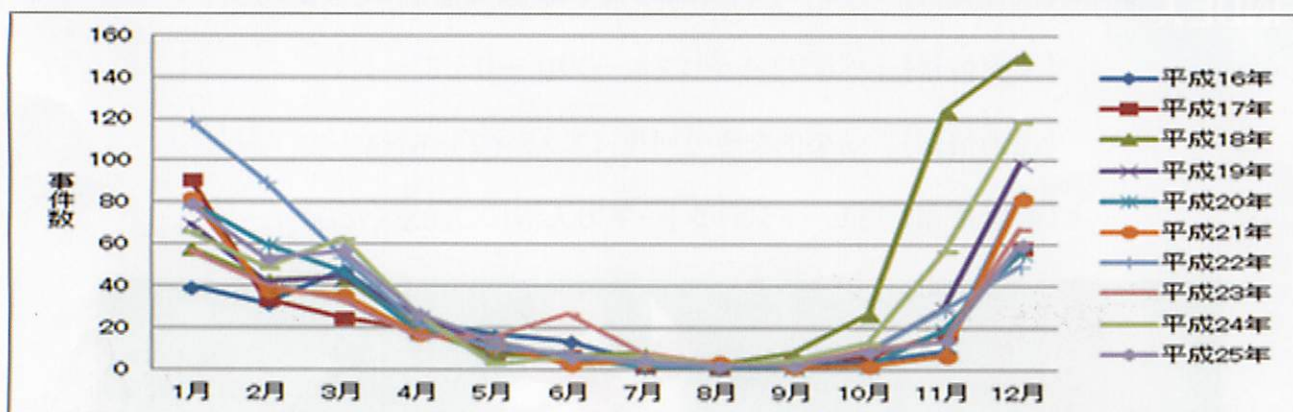
ノロウイルスによる食中毒・感染症を防ぎましょう

検査事業部 臨床検査課



ノロウイルス食中毒は冬型です。

ノロウイルスはヒトに対して嘔吐・下痢などの急性胃腸炎症状を起こすウイルスで、季節的には秋口から春先に発症者が多く冬型の胃腸炎・食中毒の原因として知られています。



*厚生労働省HPより

データで見るノロウイルス

1. 患者数で第一位
原因別の食中毒患者数で58%占めております。
2. 冬期に多い
ノロウイルスの68%が11月～2月に発生しております。
3. 大規模な食中毒になりやすい
1件あたりの患者数が、その他が13.5人に対して、ノロウイルスは36.9人！

*出典：食中毒統計より



ノロウイルスを予防できれば、食中毒の患者数は半減します。

ヒトへの感染経路は、主に経口感染（食品糞口）です。

感染源の代表的なものとしては、汚染されたカキや二枚貝類の生食・加熱不十分な調理での喫食の他、感染者の糞便・吐物等に汚染された食品や物品類（トイレのドアノブ、カーテン、リネン類、日用品など）があげられます。



ノロウイルスは食品中で増えません。

ノロウイルスの特徴

1. 直径35～40 nm (nmは10億分の1m)
2. 人の体内(小腸上皮細胞)のみで増殖する
3. 自然界での抵抗力が強い
4. 培養できない
5. 遺伝子に1本鎖RNAを持つ
6. 宿主側の要因により、感染・発症に差がある
7. 症状消失後もウイルスを排出する



患者のふん便には、1gあたり10億個のウイルスが排出されます。

ノロウイルス豆値知識

1. 酸に強いので胃を通過します
2. アルコール消毒が効きにくい
3. 60℃、30分の加熱でも感染性保持
4. 温度は低い程安定
5. 室温で20日以上感染性を保持
6. 凍結で不活化しない
7. 潜伏期間は24～48時間
8. 感染力が強く、10～100個でも感染する

予防のポイント1～2

1. 健康管理
 - ① 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
 - ② 疑わしい症状がある時は食品を扱わない。
 - ③ 症状が出たら他の者に感染させない様にし、医療機関を受診する。
2. 手洗いの徹底・・・手は汚染経路の要！
 食中毒の予防は手洗いに始まり、手洗に終わると言われております。洗うタイミングは、トイレの後と調理に入る前は必然です。

① 食品そのものがすでに汚染されている

食品の原材料が生産される段階で電線などから病原微生物に汚染されている。

② 食品の製造、加工、調理に使用する器具・機器からの汚染

汚染された器具・機器から、以後に加熱調理工程のない食品を汚染。

③ その他・衛生害虫や床等調理環境からの汚染

ネズミやハエ等の衛生害虫、床からの洗剤水等調理環境からの汚染。

④ 人、特に手からの汚染

すでに汚染されている食品や器具・機器に触れたり、人の排泄物を処理した際などに病原微生物が付着した手を介して汚染。

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- 爪は短く切っておきましょう
 - 時計や指輪を外しておきましょう

1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのほすようにこすります。
3. 指先・指の関節を念入りにこすります。
4. 指の腹を洗います。
5. 親指と手のひらをねじり洗いします。
6. 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

*手洗いの回数・時間による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率) *手洗いなしと比較した場合。
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個(0.01%程度)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個(0.001%程度)
「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ」を2回繰り返し返す	数個(0.0001%程度)

公益財団法人日本食品衛生協会資料より



常に塩素消毒液を用意しておきましょう。

予防のポイント3

3. 調理器具の消毒

ノロウイルスの消毒には塩素消毒液か85℃で1分以上の加熱が有効です。

*塩素消毒液の作り方

食品・カーテンなどの消毒やふき取り

(濃度200ppmの塩素消毒液)

製品の濃度	液の量	水の量
12%	5ml	3L
6%	10ml	3L
1%	60ml	3L

おう吐物等の廃棄

(濃度1000ppmの塩素消毒液)

製品の濃度	液の量	水の量
12%	25ml	3L
6%	50ml	3L
1%	300ml	3L



ウイルスの陰性確認には検査が必要です。

不顕性感染について

1. ノロウイルスに感染しても、症状が出ない場合があります、この場合でもウイルスは排出されていますので、患者さんと同様の対処が必要です。
2. 症状が回復してもウイルスは排出されます。(長い方で1か月以上)



検査法によりウイルスの検出感度は大きく異なります。

ノロウイルス検査法の特

1. ノロウイルスは培養できないため、各種の検査法が用いられています。
2. 回復期や不顕性感染者は、ウイルス量が少ないことから高感度な遺伝子法検査が有効です。

検査法	感度	目的
遺伝子検査	○	便検査
抗原検査	△	診断補助
電子顕微鏡	△	便検査

事業団の検査法について

事業団では、平成19年より検出感度に優れた遺伝子検査法（TRC法）で検査を受け付けております。詳細は「見桜検査センター」までお問い合わせ下さい。☎ 018 (845) 5100 (代表)

ベジフル レシピ

フルーツ編

No.3



Apple

りんご



分類：バラ科リンゴ属
原産地：コーカサンス地方北部

旬

周年
おいしい時期は
9月から2月

アダムとイブではありませんが、りんごは人類が食した最古のフルーツといわれています。

「1日1個のりんごは医者を選ばせる」ということわざがあるほど栄養価が高く、体内の塩分を排出するカリウムや食物繊維、有機酸やビタミンC、ミネラル類を多く含み、高血圧予防や血中コレステロールの降下、便秘解消、疲労回復など多くの効能が知られています。

また、リンゴポリフェノールというりんごの皮に多く含まれる抗酸化物質は紫外線による光老化を抑え、シワ予防効果を発揮し、体脂肪の蓄積にもSTOPをかけてくれます。皮が重要ですから無農薬のものを選んで皮ごといただくのが美人への一歩かも！



食べごろを過ぎたりんごのおすすめレシピ りんごと豚肉の炒め煮

【材料】

(3人前 ※1人分417kcal 塩分1.1g)

りんご	1個
豚ロース	300g
小麦粉	適量
ほうれん草	1束
おろししょうが	小さじ2
白ワイン	50ml
ローリエ	1枚
塩・黒こしょう	少々
水	100ml
オリーブオイル	適量

【作り方】

- ① りんごは皮付きのまま薄切りにする
- ② 豚肉は1~2cm幅に切り、小麦粉をまぶす
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、豚肉の両面を焼き付け、①を加えてこんがり焼く
- ④ ③に白ワインを加えアルコールをとばしてから、おろししょうが、ローリエ、塩、黒こしょう、水を加え、ふたをして10分ほど弱火で煮る
- ⑤ ④に食べやすく切ったほうれん草を加えて煮る

食べごろを過ぎたりんごのおすすめレシピ まるごとアップルティー

【材料】

りんご・・・1/2個
茶葉（アッサムかアールグレイ）
・・・ティースプーン2杯

【作り方】

- ① りんごは1cm厚さのいちよう切りにする
- ② 小鍋に水350mlと①を入れ10分ほど中火で煮る
- ③ 温めた広口のティーポットに②を移しティーバックに入れた茶葉を入れて3~5分蒸らす



効果的な疲労回復に

「アクティブレスト」

3

疲労回復を促進させる「アクティブレスト」の簡単にできる方法として、ストレッチング、有酸素運動、入浴、アイシング、マッサージなどがあります。

前回は『ストレッチング』の実施方法についてご紹介しましたが、今回は、『有酸素運動』をご紹介します。

冬場はどうしても運動不足になりがちですが、家の中の狭いスペースでも行うことができますので「アクティブレスト」、また、冬場の運動不足解消のためにもぜひ実践してみてください。

整えるー有酸素運動

【効果】

- ・全身の筋肉を使うことで血行が改善し、筋肉中の疲労物質を取り除くことができる
- ・体の隅々まで酸素をいき渡らせ、筋肉や骨、皮膚などの細胞を活性化させる
- ・歩く、走る、自転車を漕ぐ、プールで泳ぐ等、一定のリズムで有酸素運動をすることでストレスホルモンが低減するといわれている（ストレス解消効果）



【実施時のポイント】

有酸素運動と言っても、ただ歩いたり走ったりではなく、以下のような腕や脚を大きく動かしながら全身の筋肉を使う運動です。動作は反動をつけないよう急がず、できるだけ肩や股関節を大きく動かし、一定のリズムでゆったりと繰り返す運動を心がけてください。

有酸素運動の効果のほか、大筋群や肩・股関節周辺筋群の筋力向上や可動域の改善も期待できます。



- ①股関節と肩甲骨を意識して胸の前に左脚を高く上げ、右手で左踵にタッチ。左右交互に。
- ②体の後ろで①と同様に踵タッチ。



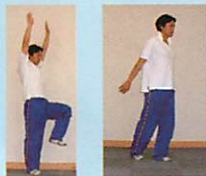
- ①左肩甲骨と右骨盤を大きく動かすように左肘と右膝を体の前でつける。
- ②戻したときはしっかり胸を張って、両肩甲骨を背骨に寄せる。



- ①膝を高く上げながら体の後ろから前に脚を回す。股関節前部とおしりを意識して回す。



- ①膝を高く上げ体重を片脚でしっかり支え、ゆっくり昇り、降りる。台や階段などの段差を利用して、前後や横などいろいろな方向に昇り降りする。



- ①両腕を伸ばし、肩甲骨を動かすように、腕を回す。両腕同じ方向、左右交互、反対回しなど、歩きながら腕を動かす。

「ヒートショック」

～冬の入浴にご注意ください！～

「ヒートショック」は急激な温度変化で血圧が大きく変動することが原因となって起きる健康被害のことです。

寒い冬の入浴時に発生することが多く、交通事故による死亡者数を上回ります。12月から2月は入浴事故が最も少ない8月の10倍以上になると言われています。

冬の脱衣所は温度が10度以下になることも珍しくありません。暖かいお部屋から冷えた脱衣所で衣服を脱ぐと、寒冷刺激によって血圧が急に上昇し、心拍数も上がります。そのまま熱い湯につかると交感神経が刺激されさらに上昇、肩までつかると水圧により心臓に負担がかかり、また上昇します。この急上昇が心筋梗塞、脳梗塞、脳血管障害、不整脈などの引き金になるのです。

また、短時間に急上昇した血圧は浴槽のお湯につかると血管が拡張され、今度は急激に低下します。急激な血圧低下はめまいや立ちくらみ、失神を起こす原因となり、入浴時の転倒による怪我、溺水につながります。

「ヒートショック」は特に高齢の方や高血圧、高脂血症、糖尿病、心臓病、動脈硬化が進んでいる方に注意が必要と言われていますが、健康な方にも飲酒後の入浴、温度の熱い湯（42度以上）、お部屋と脱衣所、浴室の温度差が大きいなど危険な要素があります。



「ヒートショック」対策

- ・脱衣所を温めておく
- ・シャワーの高い位置から浴槽にお湯をはり、浴室の床、壁を温めたり、マットを敷いておく
- ・浴槽に入る前に手先足先から徐々にかけ湯をする
- ・足からゆっくりと入るようにし、いきなり肩までつからない
- ・少し汗ばむ程度の入浴時間にする
- ・浴槽からでるときもゆっくりと立ち上がる
- ・飲酒後、食事直後の入浴は避ける
- ・入浴前後にコップ1杯の水分補給をする
- ・冷え込む深夜の入浴を避ける
- ・入浴前に家族にひと声かける



INFORMATION

秋田県総合保健センター人間ドック

【オプション検査 頸動脈エコー（超音波）検査のご案内】

頸動脈エコーとは

- ・超音波で動脈硬化を診断する検査です。
- ・超音波で首の動脈（頸動脈）をみて、血管の壁が厚くなっていないか血管の内側が狭くなっていないか確認いたします。

検査の対象

- ・高血圧症、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）と言われた方や、喫煙習慣のある方など、動脈硬化の危険因子をお持ちの方におすすめです。

検査の方法

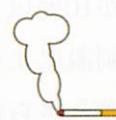
- ・両方の首の血管（頸動脈）に超音波の装置をあてます。
- ・被爆や痛みはありません。

料金

・3,700円（税込）

お申し込み・お問い合わせ先

秋田県総合保健センター ドック健診課
電話代表 018-831-2013
受付時間 8:30~17:15（土日祝日休み）
※1日の検査可能人数を5名とさせていただきます。
※お申し込みは お電話 でお願ひします。



Akita Foundation For Health Care



公益財団法人 秋田県総合保健事業団

◆秋田県総合保健センター

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6
電話代表 018-831-2011
F A X 018-831-1663

◆保健情報事業部 ドック健診課

電話代表 018-831-2013
F A X 018-831-2014

◆健診事業部 県北健診センター

〒018-3333 北秋田市坊沢字横道沢23-2
電 話 0186-63-1837
F A X 0186-63-0929

大館支所

〒017-0864 大館市根下戸新町1-8
電 話 0186-42-9770
F A X 0186-42-9771

◆健診事業部 中央健診センター

〒010-0941 秋田市川尻町字大川反233-186
電 話 018-823-1520
F A X 018-824-4034

◆健診事業部 県南健診センター

〒019-1234 仙北郡美郷町飯詰字北中島35-1
電 話 0187-73-6200
F A X 0187-83-2115

◆検査事業部 児桜検査センター

〒011-0909 秋田市寺内児桜3-1-24
電 話 018-845-5100
F A X 018-845-9255

URL : <http://kenko-akita.jp/>

保健事業団

検索 🔍



「健康あきた」第63号

平成27年2月

発行 公益財団法人 秋田県総合保健事業団
〒010-0874秋田市千秋久保田町6番6号
☎018-831-2011
編集 総務部総務課 「健康あきた」編集委員会
印刷所 株式会社松原印刷社