

Health tips

健康のツボ

冬号

Vol.84

Winter 2020



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

ノロウイルス感染症

サブメイン

乾燥肌について知ろう p4

Q&A

正しい手の洗い方 p6

トピックス

秋のウォーキング
新入職員の紹介 p7

店舗紹介

介護ショップたたら p8



福岡保健

検索

<https://www.fhkph.co.jp/>



ノロウイルス感染症

空気が乾燥し、気温が低くなる冬場は感染症が一番多くなる季節でもあります。冬場に問題となる感染症にはかぜ症候群、インフルエンザ、肺炎などの呼吸器の感染症と、ノロウイルスやロタウイルスによるウイルス性感染性胃腸炎があります。ここでは乳幼児から高齢者までどの年齢層にも流行する可能性のあるノロウイルスについて解説します。

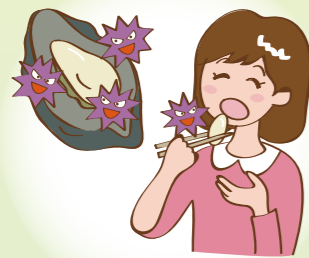
症状

吐き気・嘔吐、下痢、腹痛の症状が起こり、発熱は軽度です。ウイルスが体に取り込まれてから半日から2日の潜伏期間を経て、嘔吐が始まり、その後下痢が出現することが多いです。同じく感染性胃腸炎の原因ウイルスであるロタウイルスでの症状に比べると吐き気の症状が強いことが特徴です。胃腸炎の症状は2日ほどで回復しますが、便中には2~3週間程度ウイルスが排泄されているので注意が必要です。

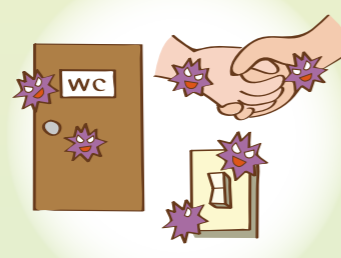


感染経路

食品媒介感染(食中毒)



接触感染



飛沫感染・塵埃感染



治療

ノロウイルスに直接有効な薬は無く、菌ではないため抗生物質も効果がありません。基本となるのは整腸剤や腹痛止めなどの対処療法で、脱水症状を防ぐために十分な水分補給を行ない、栄養をとりながら安静を保ちます。



下痢止めはダメ!!

下痢症状がひどいからといって、強い下痢止めを服用するとウイルスが腸管内に溜まり、回復を遅らせることがありますので注意してください。



ウイルスへの対策・予防について

手洗い

手洗い自体でウイルスが死滅するわけではありませんが、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法は手洗いです。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、手袋をして直接触れないようにしていても下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後には必ず行いましょう。石鹸をつかうことで手の脂等の汚れを落とすことにより、ウイルスが手指からはがれやすくなります。また、手洗い後のタオルを感染者と共用することは避けましょう。



手の洗い方は6ページを参照

食品の加熱処理

加熱処理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は、中心部が85℃~90℃で90秒以上の加熱が必要とされています。



消毒剤

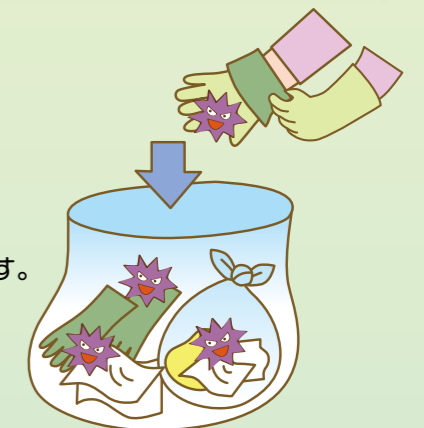
消毒には次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハイターなど)が効果的です。エタノールも効果がないわけではないですが塩素程強力ではありません。消毒液の作り方は下記を参照してください。市販されている家庭用塩素剤(ハイター・ブリーチなど)の濃度は約5%です。

ペットボトルキャップ1杯……5mℓ

状況	水の量	ハイターの量
床に嘔吐した場合 床	500mℓ	ペットボトルキャップ……2杯分
衣服に嘔吐した場合 布	500mℓ	ペットボトルキャップ……半分

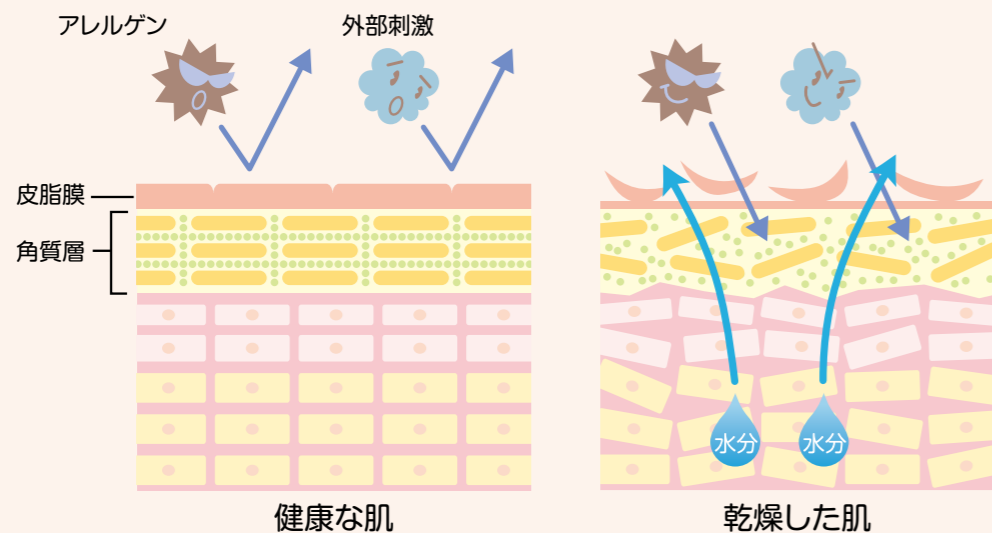
感染者の排泄物・嘔吐物の処理について

ふん便や嘔吐物の処理は、処理をする人自身や家族への感染拡大を防ぐためにあらかじめマスク・使い捨ての手袋・ビニール袋・消毒液を用意し迅速かつ確実に行う必要があります。また嘔吐物等の処理後は窓を大きく開けるなどの室内の換気することも感染拡大の防止に有効です。



乾燥肌について知ろう

冬になると悩まされることの多い乾燥肌。肌がカサカサして潤いを感じられない。お風呂上がりや洗顔後に、肌がつっぱったりしませんか。最近では、エアコンなどにより冬場だけでなくほぼ一年を通して、肌のトラブルとなっています。肌が乾燥すると、目のまわりのシワやたるみ、くすみ、毛穴の広がりなど肌の老化につながります。また、脛(すね)や膝、ひじなどは皮脂の分泌が少ないため、かゆみを起こしやすい部位になります。痒みは、イライラしたりと精神状態にも影響します。アトピー性皮膚炎にとって、皮膚の乾燥は症状を悪化させる大きな要因となります。



角質層について

肌は表皮によって守られていますが、乾燥と深く関わるのが角質層です。角質層の大切な役割として『バリア機能』があります。バリア機能が正常に働いていると、角質層が外部からのアレルギーによる刺激から肌を守ってくれます。さらに、肌内部の水分・脂質の蒸発を防ぎ、しっとりとした肌を保ってくれるのです。角質層の状態を健康に保ちましょう。

乾燥肌の主な原因

原因その1 角質を作るタンパク質などの栄養の不足

皮膚の細胞は4~6週間で新しい細胞へと入れ替わっており、古い細胞は「あか」となってはがれ落ちていきます。この入れ替わりをターンオーバーといいます。タンパク質などの栄養が不足するとターンオーバーが活発に行われず、肌荒れにつながります。



原因その2 皮脂の分泌低下

冬場の肌のかさつきは、空気の乾燥だけが原因ではありません。気温の低下によって血行が悪くなると、皮脂の分泌量が低下して乾燥肌につながります。皮脂は汗とともに、皮脂膜という角質層のフタになり、水分の蒸発を防いでいるためです。また、寒さだけでなく加齢によっても皮脂の分泌量が低下します。

皮膚を健康にする栄養素

肌の主成分のタンパク質は、肌を構成する重要な成分。不足すると肌の状態だけでなく、健康状態も悪くなります。タンパク質とビタミンCを一緒にとると、コラーゲンの生成を促してくれます。

ビタミンA	皮脂腺や汗腺の働きを高めて肌うるおいを与える	モロヘイヤ、レバー、ほうれん草など
ビタミンB2・B6	皮膚の新陳代謝を促し、肌のハリや弾力性を与える	レバー、サバ、サンマなど
ビタミンC	コラーゲンの生成を助け、皮膚にハリを保つ	柿、ブロッコリー、ピーマン、レモンなど
ビタミンE	血行をよくし、肌のすみずみに栄養分をいきわたらせ、うるおいを与える	アーモンド、かぼちゃ、鮭など
必須脂肪酸	肌うるおいを与えて、乾燥を防ぐ	えごま油、アマニ油などの植物油、魚油など

バランスのよい食事や、タンパク質やビタミンをしっかりと補給し、肌のトラブルは内側から改善しましょう。

サプリメントの利用時の注意

POINT 栄養素の過剰摂取となる場合があります。薬剤師へご相談ください。

日常生活でこころがけること

- 1 ごしごし洗わない
ナイロンタオルなどでごしごし洗うと皮脂まで洗い流してしまいます。お風呂で体を洗うときはやさしくマッサージし、血行をよくし、発汗を促しましょう。お風呂の温度は40度以下に、熱すぎると皮脂がとれてしまいます。入浴時間は10分~20分にとどめましょう。
- 2 皮膚のうるおいを保ちましょう
皮膚にうるおいを与えるぬり薬を朝晩2回ぬりましょう。特にお風呂上がりすぐに保湿剤を塗ると効果的です。時間がたつと水分が蒸発していきます。
- 3 室内の乾燥を防ぐ
空気が乾燥すると、皮膚の乾燥や痒みがひどくなります。加湿器などを利用して室内の湿度を保ちましょう。
- 4 優しい素材の肌着
なるべく肌に負担のかからない木綿のものを上手に利用しましょう。アクリルやポリエステルなどの化学繊維は静電気が帯びやすく肌が弱い方は注意が必要です。
- 5 皮膚をかかない
かいてしまうと、皮膚にダメージを与えてしまいます。かかないように努めましょう。また、爪を短く切っておくことも大切です。

それでもかさつきが治らず、かゆみが生じた場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。放っておくと皮脂欠乏性皮膚炎になって重症化するケースもあります。患者さんによって治療法は異なるので医師の指示を仰ぎましょう。



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
- 時計や指輪は外しておきましょう



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

健康に関する悩みや、ご質問は…
あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

秋のウォーキング

11月16日(土)



福智山(福岡県直方市)にてウォーキングを行いました。非常に恵まれた天気となり、ウォーキングの最終地点「紅葉の森」には、坂道を歩き続けて溜まった疲れが一発で吹き飛んでいくような、綺麗な紅葉の景色が広がっていました。

昼食後は久薬剤師による健康講座の時間です。「睡眠」というテーマはとても興味深い内容だったようで、みなさん最後まで集中して聴いておられました。質問もいくつか出て、終わってから個人的に相談されている方もおられました。



新入職員の紹介

よろしく
お願いいたします



ほりえ たいよう
堀江 太陽

10月に入職しました。まだまだ失敗も多いのが現状ですが、日々成長中です！先輩方にも笑顔と元気だけは負けないように頑張ります！どうぞよろしくお願いたします。

介護ショップたたら

〒812-0061
 福岡県福岡市東区筥松2丁目24-19
 TEL 092-612-8811 FAX 092-612-8818
 kaigos-tatara@fhkph.co.jp

「元気になる店」介護ショップたたらを
 どうぞよろしくお願いいたします



松尾 勇人
 (課長)

佐野 大地(主任) 長橋 弘喜(営業) 中島 喜代二(営業) 横山 弘光(営業)
 市末 香織(事務) 柳原 憲文(営業) 金子 美沙(事務)

介護ショップたたらは、たたら介護薬局内と筥松（JR箱崎駅近く）の2か所総勢9名で福祉用具貸与・おむつ販売・住宅改修などを行い、ご利用者様の日常生活の向上に努めています。対応できる範囲も広く、福岡市内やその近郊、時には飯塚市や直方市にも伺います。介護保険制度についても専門の相談員が丁寧に説明いたしますので、小さな事でもお気軽にご相談下さい。『元気になる店』を掲げ、日々地域に元気を届けていけるよう努めて参ります。皆様のご利用お待ちしております。



(株)福岡保健企画のネットワーク

