

## ！今月のNEWSトピックス！ 冬に流行する「ノロウイルス」

ノロウイルスによる急性胃腸炎の主な臨床症状は、下痢、嘔吐、腹痛や軽度の発熱です。通常は2～3日ほどで回復しますが、乳幼児や高齢者、体が弱っている人などでは脱水や合併症により重症となることがあります。症状が消えた後も3～4日、長い場合は1～2週間程も便にウイルスが排出されるので、感染予防上の注意が必要です。

### 消毒

ノロウイルスは比較的消毒薬に強く塩化ベンザルコニウム(逆性石けん液)は無効、70%アルコールでも完全な消毒はできません。従って200ppm以上の次亜塩素酸ナトリウム(塩素系消毒剤：例えばハイターなど)で処理するか、85℃1分以上加熱消毒する必要があります。

### 感染予防

手洗いとうがいの実践が一番の予防法となります。手洗いはせっけんと流水を適切に使用してウイルスを物理的に洗い流すことが重要です。



参考：愛知県衛生研究所「ノロウイルス感染症と嘔吐下痢症」 <https://www.pref.aichi.jp/eiseiken/67f/nlv.html>

## 冬も水分補給を心がけましょう！

冬本番となり空気が冷え込んできましたが、みなさんは水分補給をしていますか？  
寒くなると水分補給が疎かになりがちですが、冬も水分補給を意識してほしいです。  
それはなぜか、人間の体内は毎日2～2.5Lの水分が循環しているからです。また、皮膚や粘膜、呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」と呼ばれるものがあります。乾燥するこの時期に要注意です！

### 心がけてほしい2つのポイント

#### ① 風邪対策に水分補給

風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぎ、侵入したウイルスを痰や鼻水によって排出する作用を助けます。

#### ② 飲酒の際に水分補給

年末年始では、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。



参考文献：大塚製薬 <https://www.otsuka.co.jp>

全国健康保険協会 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp>

記事作成：ヒューマンケア学部3年 佐野 結唯 さん

## 🌸 保健室からのお知らせ 🌸

# デザイン募集

## 2024年度用「薬物乱用防止」のポスターのデザインを募集します!

【募集要項】用紙サイズ：A4 縦書き

彩色・画材：コンピューターグラフィックやイラスト等自由に  
ただし、紙や布などを重ね合わせた厚みのあるものは不可

内容：薬物乱用防止、薬物乱用・薬物過剰摂取の危険性等について

提出先：保健管理センター 保健室

【募集締切】2024年1月19日(金)

【賞品】素敵な賞品🎁(Amazonギフト券など)をご用意しています! 応募者全員にも参加賞🎁があります!

【その他】採用作品はポスターとして学内に掲示いたします。

(ポスターにする作品につきましては、保健管理センターで選出させていただきます)

## Canteen から今月の献立

### 12月 今月のテーマ:かぶ

12月はクリスマスに年忘年会と、ごちそうをいただく機会が多くなりますね。ついつい食べすぎてしまったり、飲みすぎてしまう方もいるのではないのでしょうか…。

今回は食べすぎ・飲みすぎで疲れた胃腸をいたわる、優しいレシピを紹介します。レシピで使用したかぶは冬に旬をむかえる野菜です。根から葉まで食べられるので無駄がありません。

1度に使い切れない場合は、水で湿らせたキッチンペーパーや新聞紙でくるんでからポリ袋に入れて冷蔵保存することで、ほどよく保湿され、乾燥を防ぐことができます!

### ～かぶのほっこりミルクスープ～



栄養価(1人分)

エネルギー 107kcal

タンパク質 6.7g

脂質 5.7g

炭水化物 5.8g

食塩相当量 1.0g

#### 材料(1人分)

- ・かぶ(根)30g
- ・かぶ(葉)10g
- ・ベーコン 20g(2枚)
- ・水 50g(1/4カップ)
- ・牛乳 100g(1/2カップ)
- ・コンソメ 1g(小さじ1/3)

#### 作り方

- ①かぶは葉と根を分け、葉は3cmの長さに、根はくし切りにする。ベーコンは1cmの細さに切る。
- ②鍋にかぶの葉、根、ベーコン、水を入れ、強火にかける。煮立ったら弱火にし、ふたをして5分煮込む。  
(かぶの根に竹串がすっと通ればOK!)
- ③牛乳とコンソメを加え、温まったら完成。



記事作成：管理栄養学科3年 田中瑠姫さん