

# 保健だより

## 冬はノロウイルスに注意！

### ノロウイルスとは？

ヒトの小腸粘膜で増殖するウイルスです。感染すると下痢、嘔吐、腹痛、38度以下の発熱などを引き起こします。感染力が強く、特に冬場は集団発生を起こしやすいので注意が必要です。

### どうやって感染するの？

ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれています。そこから人の手を介しての感染や、飛び散った嘔吐物から飛沫を吸い込むことによる感染が多く発生しています。また、ウイルスに汚染された二枚貝を生あるいは十分に加熱せずに食べた場合や、感染者を介して料理や食器などから感染することもあります。

### 予防方法は？

- 感染者からの二次感染を防止することが重要です。
- トイレの後、食事の前や調理の前にはよく手を洗い、清潔なペーパータオルなどで拭きましょう(感染者とタオルの共用はしないでください)。
- 加熱が必要な食品を食べる時は、中心部までしっかり加熱(中心温度85～90度で90秒以上)しましょう。
- 調理器具や食器、よく触るドアノブなどは消毒をしましょう。0.02%の塩素消毒液による消毒や、熱湯消毒(85度で1分以上)が有効です。
- 便や嘔吐物などの汚物は適正に処理しましょう。

### 問い合わせ

奥州保健所 環境衛生課  
(☎ 48-2423)



### 汚物の処理方法

#### 注意事項

- 汚物を処理する時は必ず使い捨ての手袋、エプロン、マスクを着用しましょう。
- 処理中・処理後はしっかり換気を行い、作業する人以外は別室に移ります。

#### 手順

- ① ペーパータオルで外側から内側に汚物を集め、ビニール袋に回収する。
- ② 汚れた部分をペーパータオルで覆い、0.02%の塩素消毒液でペーパータオルを浸すようにして拭き取る。その後、水拭きする。
- ③ 使用したペーパータオルや手袋などはビニール袋に入れ、廃棄物が十分に浸る量の0.1%塩素消毒液を入れて密封し廃棄する。作業後はよく手を洗う。

#### 塩素消毒液の作り方

ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤が有効です(消毒用エタノールや逆性せっけんはあまり効果がありません)。製品の濃度を確認し、水で薄めて消毒液を作りましょう。

製品の濃度	0.02%消毒液		0.1%消毒液	
	製品の量	水の量	製品の量	水の量
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml		300ml	

## 子ども喜ぶ人気メニュー

### 旬の里芋と根菜をおいしく『根菜のコロコロ煮』



レシピ紹介：水沢小学校 栄養教諭

#### 作り方

- ① ニンジンとゴボウはさいの目切りに、鶏肉は一口大に切る。
- ② 里芋とブロッコリーを一口大に切る。
- ③ 干し椎茸と凍り豆腐は水で戻し、干し椎茸は4等分に、凍り豆腐は一口大に切る。
- ④ 鍋に油を敷き、①を炒める。
- ⑤ 調味料とだし汁を加え、里芋、椎茸、凍り豆腐の順に加えて中火で煮る。
- ⑥ 最後にブロッコリーを加え、火が通ったら出来上がり。

#### おいしく作るポイント

落としふたをして煮たり、一度冷ましたりすると味がより染み込みます。

#### 材料(4人分)

- ニンジン ..... 3cm
- ゴボウ ..... 1/2本
- 鶏もも肉 ..... 40g
- 里芋 ..... 2個
- ブロッコリー ..... 2房
- 干し椎茸 ..... 1個
- 凍り豆腐 ..... 6g
- サラダ油 ..... 適量
- 料理酒 ..... 小さじ2/3
- みりん ..... 小さじ2/3
- 三温糖 ..... 大さじ1/2
- 濃口醤油 ..... 大さじ2/3
- だし汁 ..... 大さじ2強

## 保健日程 ー教室・健康相談ー

### 母子健康手帳交付

- 平日 ☎8:30～17:00 持 保険証、印鑑、振込先通帳
- 水沢 ☎本庁健康増進課
- 江刺【要予約】 ☎江刺総合支所健康福祉グループ
- 前沢【要予約】 ☎前沢総合支所市民福祉グループ
- 胆沢【要予約】 ☎健康増進プラザ悠悠館
- 衣川【要予約】 ☎衣川総合支所市民福祉グループ

### はじめてママの健康講座【要予約】

- 13日☎ 13:00～16:00 ☎健康増進プラザ悠悠館 対 令和2年5・6月出産予定の初妊婦 予10日☎ 本庁健康増進課

### はじめてのパパママセミナー【要予約】

- 7日☎ 9:00～12:00、13:00～16:00 ☎健康増進プラザ悠悠館 対 令和2年3・4月出産予定の初妊婦とその夫(各回定員15組) 予前日まで ☎本庁健康増進課

### 離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

- 26日☎ ☎9:30～9:45 ☎江刺保健センター 対 平成31年4月・令和元年5月生まれ 予28日☎ ☎江刺総合支所健康福祉グループ

### 外国人育児サークル

- 3日☎ 10:00～11:45 ☎子育て総合支援センター

★☎=受付時間、☎=会場、対=対象者、持=持ち物、予=予約期限、☎=問い合わせ・予約先

★問い合わせ先=本庁健康増進課(母子保健係) ☎34-2904 / 江刺総合支所健康福祉グループ ☎34-2523 / 前沢総合支所市民福祉グループ ☎34-0275 / 健康増進プラザ悠悠館 ☎46-2977 / 衣川総合支所市民福祉グループ ☎34-2370 / 奥州保健所 ☎22-2831

## 休日・夜間診療 / 献血

### ●奥州金ケ崎休日診療所 (水沢字多賀 21-1 ☎25-3935)

- 【診療時間】8:30～16:00 ※診療は上記の場所で行います
- 1日☎ 高橋 幸洋 先生 (たかはし整形外科スポーツクリニック)
- 3日☎ 富田 幸雄 先生 (とみた脳神経外科耳鼻咽喉科医院)
- 15日☎ 野呂 一夫 先生 (野呂外科泌尿器科医院)
- 22日☎ 樋口 明文 先生 (耳鼻咽喉科樋口医院)
- 29日☎ 花山 寛隆 先生 (花山内科クリニック)
- 31日☎ 平間 隆之 先生 (平間産婦人科)

### ●奥州金ケ崎夜間診療所 (水沢字多賀 21-1 ☎25-3935)

- 【診療日】年中無休 【診療時間】18:30～21:00

### ●江刺休日当番医 【診療時間】午前中

- 1日☎ 及川整形外科クリニック ☎2917 (八日町)
- 3日☎ 産婦人科おいなお医院 ☎3033 (岩谷堂字小境)
- 15日☎ 滝田医院 ☎2315 (六日町)
- 22日☎ 玉澤リハビリ整形外科 ☎8801 (岩谷堂字二本木)
- 29日☎ ひらた外科内科クリニック ☎1331 (愛宕字観音堂沖)

### ●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

- 1日☎ 松本歯科医院 ☎4578 (金ケ崎西根西地蔵野)
- 3日☎ 神尾歯科クリニック ☎1182 (水沢上姉体)
- 15日☎ 小野歯科医院 ☎7890 (水沢字日高西)
- 22日☎ 健康和会中田町歯科医院 ☎3415 (水沢中田町)
- 29日☎ たかはし歯科医院 ☎3333 (前沢字平小路)

### ●こども救急相談電話 (☎ 019-605-9000)

- 【診療日】年中無休 【受付時間】19:00～23:00

(いずみ保育園) 対市内在住で妊娠・育児中の外国人 ☎本庁健康増進課

### ●ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

- 1日☎ 9:00～12:00 対妊娠や不妊に関する悩みがある人 予前日まで ☎本庁健康増進課

### ●BCG集団予防接種【要予約】

- 19日☎ ☎13:00～13:15 ☎水沢保健センター 対生後5カ月から1歳未満 予前日まで ☎本庁健康増進課 ※医療機関での個別接種も可

### ●精神保健福祉相談【要予約】

- 13日☎ 13:00～16:00 対心の病気やアルコールの問題などの悩みがある人 予前日まで ☎奥州保健所

### ●骨髄バンクドナー登録・エイズ抗体即日検査・クラミジア病原体検査・梅毒検査・肝炎検査【要予約】

- 19日☎ 9:00～12:00(骨髄バンク、エイズ・クラミジア・梅毒検査)、9:00～14:00(肝炎検査) 予前日まで ☎奥州保健所

### ●家族そろって朝食ディ

- 21日☎は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

### ●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00

- 1日☎ 伊藤整骨院 ☎23851 (水沢南大鐘)
- 3日☎ 古村整骨院 ☎4542 (水沢三本木)
- 15日☎ 信スパイラル整骨院 ☎0894 (江刺南大通り)
- 22日☎ 田代整骨院 ☎5188 (水沢太日通り)
- 29日☎ 及川整骨院 ☎7187 (水沢大手町)

### ●普通救命講習会

万が一に備えて、心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使い方を学びませんか。

▷日時・場所...15日☎ 9:00～12:00 金ケ崎分署

▷対象...中学生以上

▷内容...心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去法、止血法

▷受講料...無料 ▷申込期限...13日☎

▷問い合わせ・申込先...奥州金ケ崎行政事務組合消防本部 消防救急課救急係 (☎ 24-7211)

### ●献血日程

- 1日☎ いわて生協コープアテルイ 9:30～12:00
- 13:30～16:00
- 5日☎ 江刺総合支所 9:30～11:30
- 13:00～16:30
- 15日☎ イオン前沢店 10:00～12:00
- 13:30～16:00
- 24日☎ 奥州市役所本庁 9:30～11:30
- 13:00～16:30
- 30日☎ フードパワーセンターバリュー 10:00～12:00
- 13:30～16:00

○会場 400 ml 献血のみの受け付けです