

ガスコンロを 使う時



環境

豆

知

識



みんなでエコ

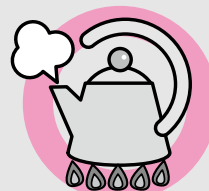
鍋の水滴を拭き取ってから コンロにかけましょう！

底が濡れたままだと水を蒸発させるのに余分なエネルギーが必要になります。鍋の水滴をよく拭き取ってからコンロにかけましょう。



炎が鍋からはみ出さないように 調節しましょう！

お湯を早く沸かそうと火を強くするとやかんからはみ出した火（エネルギー）は無駄になってしまいます。炎の大きさを調節しましょう。



健康は食から

ノロウイルス

主な症状

感染すると、1～2日で下痢、おう吐、吐き気、腹痛、軽度の発熱などの症状が見られます。通常、1～2日で治癒します。

ノロウイルスは感染力が強いので、家族の中に発症者がいると家庭内で二次感染を引き起こすことがありますので、十分な注意が必要です。

特に、寝たきりの高齢者や乳幼児など、免疫力が低下している方は、下痢やおう吐がきっかけとなって重症化したり死亡に至ったりするケースも起こり得ますので、早めに医療機関で受診することが重要です。

予防対策

基本的には手洗いです。調理する前やトイレに行った後の手洗いが重要です。

患者の手指や衣服にもウィルスが付着している可能性もありますので、患者と接触した後は、必ず手洗いをしましょう。

また、カキなどの二枚貝は十分に加熱して食べましょう。



健康アドバイス

「大人の予防接種」

常陸大宮済生会病院 内科
秋根 大 先生

今回は大人の予防接種、中でもとりわけ呼吸器に関するワクチンについて説明します。ぜひ受けていただきたい予防接種はインフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンです。

インフルエンザワクチンは毎年1回忘れずに打ちましょう。1回のワクチンの中には、その年に流行するであろうと予想されている3種類のインフルエンザに対するワクチンが混じっています。この予想は毎年、世界保健機構（WHO）が出すもので、世界共通です。

肺炎球菌ワクチンは肺炎の原因となる肺炎球菌を予防することが出来ます。65歳以上の方や、たばこを吸う方、手術やけがで脾臓がない方などに接種が勧められています。このワクチンは1回の接種で5年から10年の間、効果が続くといわれています。日本では長らく「一生に一度しか打てない」という状況が続いていましたが、2009年からは2回目の接種もできるようになりました。「一度しか打てないから」と見送っていた方、一度目の接種から5年以上経つ方はお近くの医療機関でご相談ください。

予防接種の効果には①その病気にかかりにくくする②かかったとしても重症にならないようにする、という2つがあります。皆さんの中でインフルエンザワクチンを打った年にインフルエンザにかかってしまったために、翌年からは打っていないという方はおられないでしょうか。その方は①の効果はなかったものの、②の効果はあったと考えられますので、ぜひ来年からは接種を再開していただきたいと思います。