



ひびこれこうじつ 日々是好日 12月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



いよいよ寒くなって参りましたが、いかがおすごしでしょうか？
タイヤ交換、庭木の雪囲いなど、冬支度はお済ですか？寒くなりますと
血管は収縮し血圧は高くなりますし、運動量は減り、うちの中で
食べてばかりで糖尿病の方は血糖も高くなります。体が冷えて体力も
減り、免疫力も低下して風邪も流行ります。こんな時期はいろんな
病気が悪化しやすくなりますのでお気を付けいただきたいと思います。

冬になりますと、インフルエンザも流行しますが、ノロウイルス性腸炎の流行が心配されます。
ノロウイルスはもともと二枚貝（カキ、しじみ、あさり、ハマグリなど）に住んでいるウイルスで 汚染さ
れた貝を生で食べた後、1～2日後に吐き気、下痢で発症します。そのため生で食べる習慣のあるカキが感
染源になることが多いのです。ノロウイルスは感染力が強いため、人から直接人に、またドアの取っ手など
を介して間接的にも人に感染します。食中毒などの細菌性腸炎は、感染力は弱いのであまり消毒、清掃に気
を遣わなくてもよいのですが、ウイルスはわずかの量で簡単に感染してしまいますので、ウイルス性腸炎に
かかってしまったら医療機関を受診の際に、汚物処理の仕方をよく教えてもらってください。インフルエン
ザウイルスの感染拡大対策はあまり難しくありませんが、ウイルス性腸炎では厳しく行う必要がありますの
で、あらかじめ検討、準備しておくとうよいと思います。

