

平成29年11月1日発行

(2ヶ月に一度発行します。)

九州がんセンター外来タイムスについて

当院では、広報活動のひとつとして外来などに来院された患者さん、ご家族の皆様に広く当院の情報や医療の情報などについてお知らせするため、本誌を発刊いたしております。

お気軽にお取りいただき、御拝読いただければと考えております。



栄養管理室（管理栄養士）からの情報の提供です。

本日はノロウイルス感染症（感染性胃腸炎）について述べさせていただきます。

原因は？

ノロウイルスに汚染された食品、特に牡蠣を含む二枚貝による感染が多く報告されています。感染者の手指、便や吐しゃ物の接触による、二次感染を起こす事があります。また、ノロウイルスは乾燥や熱にも強く、少量のウイルス（10～100個程度）でも感染します。冬季に増加しますが、年間を通して発生します。

どんな症状がでるの？

潜伏期間は12時間～48時間で、おもな症状は吐気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。通常3日程度で回復しますが、その後も1週間～1月程度、糞便中にウイルスが排泄されます。また、ノロウイルスに感染しても症状がないまま、便中にウイルスを排出する可能性（不顕性感染と言います）があるため、無自覚のまま感染源になる事もあります。過去に感染しても、何度でも感染する可能性があります。

感染を防ぐには

1. 手洗いをしっかり行ないましょう
 - 手洗いは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です。
 - 帰宅時、調理の前、食事の前、トイレの後には流水と石鹸による手洗いを行ないましょう。
2. 食品は加熱して食べましょう
 - 食事はなるべく火を通したものを食べましょう。（85～90℃で90秒間以上）
過去の事例では加熱の不十分な牡蠣フライ、食パン、仕出し弁当などからの発生があります。
カキなどの二枚貝を食べる場合、中心部まで十分に加熱してから食べましょう。
 - 生鮮食品（野菜、果物など）は十分に洗浄しましょう。
3. 調理器具や頻繁に手に触れるものは清潔に保ちましょう
 - 調理機器や調理台は十分洗浄したあと消毒しましょう。
 - ドアノブ、手すり、トイレやスイッチなど共有箇所の消毒をしましょう。

和風月名について

今年も早いものでカレンダーも2枚（2ヶ月）となりました。カレンダーをよく見ると1月、2月の横に睦月、如月と書いてあるのをご存じでしょうか。これを和風月名というそうで、特に読み方が難しいように感じますが、きちんと各月に意味を込めて付けられていますのでご紹介いたします。

睦月（むつき）1月です、仲むつまじい月であり、正月に家族や親戚で和やかな宴を催し、むつみ合うことから付けられました。

如月（きさらぎ）2月です、諸説あるようですが陽気が更に発達して来る時期だからということです。

弥生（やよい）3月です、暖かな陽気に全ての草木がいよいよ茂るという意味の「弥生いやおい」からなつたといわれています。

卯月（うづき）4月です、田植えをするから「植月うづき」と呼ばれています。

五月（さつき）5月です、早苗を植える「早苗月（さなえづき）」が略されて呼ばれています。

水無月（みなづき）6月です、旧暦の6月は梅雨明け後で夏の盛りである事から、田んぼに水を張る必要がある月なので「水張月（みずはりづき）」、みなづきと呼ばれています。

文月（ふみづき）7月です、稲穂が膨らむ月ということで「ふくみ月」、これが転じて文月と呼ばれます。

葉月（はづき）8月です、稲穂が張るので「穂張月（ほはりづき）」から転じて葉月と呼ばれます。

長月（ながつき）9月です、秋の夜長を示す「夜長月（よながつき）」が転じて長月と呼ばれます。

神無月（かんなづき）10月です、神々が出雲国に行ってしまう留守になる意味です。

霜月（しもつき）11月です、霜が降る月で「霜月」です。

師走（しわす）12月です、僧（師）を迎えてお経を読んでもらう月でした。師が馳せる月ということから「師走」となりました。いろいろな和風月名がありますが、農業や季節の変わり目をもじった風情のある読み方です。



頭の体操コーナー

- ここからは頭の体操を行うコーナーです、是非参加してみてください。

（初級編）

- 1、焼いても焼いても食べられないパンとは何でしょうか？
- 2、よんでもよんでも返事をしないものは何ですか？

（中級編）

- 1、二つに割らないと使えないもの何ですか？
- 2、どんなに頼んでも売ってくれない人の仕事は何ですか？
- 3、泳いでいる魚が見られるのは水族館、止まっている動物が見られるのは何かですか？

- 初級編、中級編と回答できましたでしょうか。

回答は本誌の下の方にありますのでご覧ください。

解答（初級編1 フライパン、初級編2 本、中級編1 わりばし、中級編2 占い師、中級編3 図鑑）