

洛和会丸太町病院 地域連携ニュース

12
2022
December

〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075 (801) 0351(代) <http://www.rakuwa.or.jp/maruta/>



洛和会丸太町病院 救急・総合診療科

ノロウイルスについて

今年も寒い冬がやってきました。冬になるとさまざまなウイルスが流行しますが、ノロウイルスもその1つです。近年は新型コロナウイルス感染症対策の効果で減少傾向ですが、今年もそうとは限りません。今一度ノロウイルスについて正しい知識をつけてしっかり対策していきましょう。



救急・総合診療科
シニアレジデント
いわた だいすけ
岩田 大輔
専門分野 内科

▶ノロウイルスとは

感染すると感染性胃腸炎や食中毒を起こします。1年を通して発生しますが、特に冬季の11月ごろから流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、嘔吐や下痢、腹痛などを引き起こします。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症ありません。健康な方は軽症で回復しますが子どもやご高齢の方は重症化や、嘔吐したものを誤嚥することで誤嚥性肺炎になる

ことがあります。少量ずつであっても水分が取れない、脱水になってぐったりしている場合は早めに医療機関を受診しましょう。

また、ノロウイルスによる胃腸炎や食中毒の予防、感染を広げないためには、手洗いと十分に加熱してから食事をすることが重要です。



食事の前に
手を洗おう!

外来担当医表 総合診療科

★…女性医師

時 間		月	火	水	木	金	土
午前8時30分 ～正午	新 患	黄 俊 大	柴田 裕介	丸 山 尊	砂川 智佳★	加賀 史尋	笹松 信吾
	再 来	阿部 昌文	松川 展康	西村 康裕	大江 将史	山下 恵実★	岩本 桃子★
		—	—	上田 剛士	西沢 拓也	島 惇	吉川 聡司
		—	—	—	—	—	浅野 成美★

※日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)は休診です。

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 救急・総合診療科 TEL 075(801)0351(代)
<http://www.rakuwa.or.jp/maruta/shinryoka/sogo/>





寒い冬を

いよいよ冬の到来！冷え込みも厳しく、
空気も乾燥し、かぜの季節がやってきます。



健康に過ごすための食事



洛和会丸太町病院 栄養管理室 主席係長 管理栄養士

さかき
榊

やすこ
容子

かぜ予防には十分な睡眠とバランスのとれた食事を取り、全身の免疫力を高めておくことが大切です。また、鼻やのどの粘膜の免疫力も重要で、特に**ビタミンA**は粘膜を強化する働きがあります。**ビタミンC**は感染に対する抵抗力を高めますので、ビタミンA・Cを多く含む食品をしっかりと取りましょう。

ビタミンA

- モロヘイヤ ●ニンジン ●春菊
- ホウレン草 ●カボチャ ●大根葉
- ニラ ●小松菜 ●カブの葉 ●ナバナ

参考
食事摂取基準
50歳～

男性 ▶ 600～850 μ g RAE
女性 ▶ 500～700 μ g RAE

ビタミンC

- ブロッコリー ●カリフラワー ●カブの葉
- ナバナ ●カボチャ ●ホウレン草
- 大根葉 ●小松菜 ●キャベツ

参考
食事摂取基準
50歳～

男性 ▶ 85～100mg
女性 ▶ 85～100mg



▶ 1日の目安量 ～ビタミンAとビタミンCを充足させるための目安量です～

- ・ほうれん草とにんじんのおひたし (70g) ・かぼちゃ煮物 (80g)
- ・キャベツとにらのソテー (80g) ・なばなのおかか和え (70g)

1日の目標は生野菜なら両手に3杯分 (350g) になります！
食べるにはなかなか大変な量です…

(野菜はサラダだけでは、不足しやすくなります。)
加熱するとカサが減り、たっぷり食べられます。)



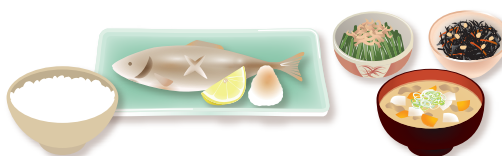
加熱することで
より多くの野菜が
食べられるんだね！



バランスの良い食事の献立例 ～主食・主菜・副菜を揃える～

主菜 肉・魚・卵・大豆製品
のどれか1品

主食 ごはん・パン・めん
などのどれか1品



副菜 野菜料理を1～2品

汁物 1日1杯
具だくさんが良い◎

当院では24時間365日、急患・救急診療に対応しています。また、受け入れ可能な医療機関が少ない
耳鼻科の夜間救急にも対応しています。(月～金曜日 午後7時～11時) <http://www.rakuwa.or.jp/maruta/kyukyu/>

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075(801)0351(代)