



今年は夏が短く、残暑も長引かなかったせい秋がくるのが早かった印象があります。巷でははやくも冬の感染症の代表ともいえるインフルエンザの話題もでているようです。もうひとつこれから注意したい感染症であるノロウイルスについて今回はご紹介したいと思います

### もしかすると大流行？今シーズンは特に注意

毎年冬季に流行し、感染すると嘔吐や下痢を繰り返すノロウイルスですが、新聞報道では、ノロウイルスの新型が今年初めから国内で感染を広げていて、過去最悪の感染者が出た2006年のような大流行も考えておくべきだと注意を喚起しています。特に流行期である10月以降は十分注意しておいた方がよいでしょう。

### そもそも、ノロウイルスってどんなもの？

大きな特徴としては以下の4つがあります

- ①人の腸管内のみで増殖する
- ②感染力が強く、少量（10～100ヶ）で発症する
- ③経口（食べ物から）、接触（汚染したものを触る）、飛沫（空気中のウイルスを吸い込む）感染など、感染ルートが複数ある
- ④アルコール消毒が効かず、殺菌する場合は次亜塩素酸ナトリウム（塩素系台所用漂白剤）が有効



### ノロウイルスを予防・または二次感染を防止するには

- ①とにかく手洗いを心掛けましょう。
  - ・外出先から戻ったあと
  - ・食品を取り扱う直前や食事をする前
  - ・ゴミや汚れたものを扱ったあと
  - ・トイレの後は特にしっかりと手を洗いましょう
- ②食品にはしっかりと火を通しましょう。85℃で1分以上加熱するとウイルスは死滅します
- ③家族に嘔吐や下痢症状のあった場合は、汚染物を直接ふれるようなことは避け、マスク、使い捨て手袋着用で使い捨てのガウン（又はビニールをかぶる）を着て以下のように処理してください。
  - ・ペーパータオルなどで静かにふき取り、次亜塩素酸ナトリウムの消毒液で消毒後水ぶきする
  - ・ふき取った汚物や手袋は密閉してすてること（できればビニール袋のなかで消毒液に浸す）
  - ・終わったら、十分に換気し丁寧に手を洗いましょう



※ウイルスが乾燥すると空気中に漂います。乾燥する前に処理することを心掛けましょう

### 自宅でできる次亜塩素酸ナトリウムの消毒液（濃度の表示を確認してみましょう）

製品の濃度	汚染した食器や衣類の消毒 (200ppm)		汚物処理や袋の中の廃棄物を浸す (1000ppm)	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L



**備えあれば憂いなし。流行前の心構えがまずは大切です。**

## かたふち村の食事の取り組みを紹介しました

9月10日「特定給食施設等調理従事者研修会」に講師としてかたふち村の食事に関して講話をおこないました。演題は「口から食べる楽しみの支援を～嚥下食の工夫と多職種での関わり～」です。長崎市保健所健康づくり課からの要請で、今回約1時間お話をいただきましたが、参加者143名（調理師・栄養士 136名 + 実習生 7名）だったとのこと。（写真データが消えてしまい、当日の様子がお伝えできず残念）かたふち村の嚥下食と食事についての取り組みを評価してもらったからこのような機会をいただけたのだと思います。「ご利用者においしい食事を口から食べてもらいたい」と日頃から努力している厨房スタッフやかたふち村のスタッフを認めてもらったようで私もうれしかったです。講話の中での紹介した嚥下食の作り方を紹介したいと思います

### 嚥下食の作り方

- 煮魚編 ●麺編

嚥下食を継続して提供するポイントは「温度管理、無理ない作業、出来上がり（彩り）を大切にすること」だと伝えました



普段通り煮魚をつくる



煮魚+煮汁の1%の凝固剤加える



ミキサーにかける



型に入れ冷やし固める



出来上がり（常食・嚥下食）



麺+だし汁に凝固剤を加えミキサー



冷水中に細長く絞り出す



出来上がり（常食・嚥下食）

## 行事食もおいしいよ

7月は「七夕の節句」、9月は「敬老会」にて松花堂弁当を準備しました。弁当箱を115ヶ準備し料理を詰めていく作業はまるで仕出し屋のよう。しかし大きく違うところ、それは個人によって食事形態や好みが違うということ・・・。今回も神経をとがらせ、名前と嗜好や食形態を見比べながらの盛り付けとなりました。なんとか提供時間にも間に合い、皆さんに「おいしい」と言っていただけでよかったです。



特別養護老人ホーム かたふち村  
管理栄養士 山田 由貴