



リウマチニュース

○ノロウイルスが流行しています！ご注意ください。

ノロウイルスによる急性胃腸炎は毎年 11 月から3月に流行します。

* 潜伏期間(感染から発症までの期間)・・・24～48 時間

* 主症状・・・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱(37～38℃)

症状は通常であれば1～2日ほど続いた後、軽快します。ただし、リウマチ治療中で免疫力の低下した方や、乳幼児では長引くことがあり、激しい嘔吐や下痢による脱水症状に気をつける必要があります。体力を消耗しないように水分と栄養補給を十分に行ってください。

感染予防の対策⇒基本は「手洗い」

食品⇒中心の温度が 85℃ 以上に

 なるように加熱して食べる

便や吐物⇒素手で触らず、ビニール

袋やビニール手袋を使用

汚物⇒消毒液で拭き袋に入れて密閉



* 消毒液の作り方 * 誤飲に注意！ 容器には「消毒液」と表示を！

ペットボトルに、キャップ2杯の「次亜塩素酸ナトリウム液」と表示のある家庭用漂白剤(5～6%)原液を入れ水を容器いっぱいにする。



500ml・・・汚物が付いたものや場所、トイレなど

2L・・・調理器具や、患者が手で触れた場所など

○リウマチ講演やっています！

毎月第2木曜日16時 4階病棟ホールにて 申込み不要

予定日	内容	講師
2月13日	リウマチ手術 いつどんな手術が必要ですか？	阿部
3月13日	リウマチと骨粗鬆症 どうしたら予防できるのか？	中園



ホッと温まろう！

寒い日が続いています。体が温まるドリンクを紹介します。

*しょうがシロップ・・・しょうがを皮ごとじっくり煮だして、濃厚な風味のシロップです。水やお湯、紅茶、ミルクなどで好みの加減に割って楽しみましょう。

材料： しょうが：200g

きび砂糖(または砂糖)100g



1. しょうがはよく洗い、皮つきのまま薄切りに。鍋に入れ砂糖をまぶす。水分が出て砂糖が溶けるまで30分以上おく。
2. 1に水カップ2を加えて中火で煮立たせ弱火にし35分煮る。ざるで濾しボウルに移し冷ます。保存瓶に入れ、常温で約2ヶ月間の保が存可能です。