



冬は特にご注意！ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスによる食中毒予防の4ポイント

①「持ち込まない」

帰宅後やトイレの後などの手洗いの励行、健康管理の徹底

②「拡げない」

次の調理作業に入る前の手洗いの徹底、台所などのこまめな清掃、調理器具の洗浄、消毒の実施

③「加熱する」

食品の中心温度 85～90℃で90秒以上加熱

④「つけない」

料理の盛り付け前などの手洗いの徹底、使い捨て手袋やマスクの正しい着用、素手で直接食品に触れない、調理器具の洗浄、消毒

※1 手洗いについて：「石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ」を2回繰り返す。
汚れの残りやすい指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲などをていねいに！

※2 アルコールはノロウイルスにはあまり効果がないとされているので注意する。

問健康福祉課 ☎(57)4171

県南健康福祉センター生活衛生課 ☎0285(22)4235

広報連絡委員レポート No.403

一〇五歳日野原重明医師の 遺したもの



広報連絡委員
青木 茂男

日野原重明医師は、生涯現役を貫き、惜しまれながら平成二十九年に亡くなりました。

一〇〇歳を超えてもなお衰えを知らないその姿を目にした者に、大きな勇氣と感動を与えました。

日野原氏は二十歳の頃、結核で一年間療養生活を送っています。その事を考えると長寿は元来の強靱な体力とは無関係の様に思われます。

日野原氏が患者のために、まず心血を注いだのが、病気を未然に防ぐことを目指す「予防医療」でした。「予防」という考えは、当時の医学界にはまったくありませんでした。

「病気を治すのが医師の仕事」と信じる人達にとって予防医療など、受け入れがたいと思われていました。

日野原氏は、早くから予防医学の重要性を指摘し、成人病と呼ば

れていた病気について「生活習慣病」という言葉を生み出しました。また、1954年に民間病院としては初めて人間ドックを開設し、定期健康診断による早期発見、早期予防の医療を定着させました。

家庭用血圧計は、日野原氏が「毎日、血圧を測ることが生活習慣を改めて病気を予防する」と主張して、厚生省に家庭での血圧測定を認めさせました。

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣が起因して発症する病気です。生活習慣病は予防出来る病気ですので、今一度日々の生活を見直し、健康を維持出来る身体造りを考えてみては如何でしょうか。

