

“みらくる”胃腸炎対策!

下痢や腹痛の原因となる、胃腸炎。夏場はとくに食中毒が
起こりやすい季節です。

この記事では、胃腸炎の予防、嘔吐してしまったときの
“みらくる”な対策をお届けします!

嘔吐があった時には

胃腸炎の感染経路のうち、特に注意が必要なのは、感染している
人の便や嘔吐物からの感染です。処理が不十分だと、嘔吐物が
乾燥し、細かな粉塵となり、気流に乗って汚染を広げる可能性が
あります。正しい嘔吐物の処理の仕方をマスターしておくことが
大切です。

まずは、ご家庭に「嘔吐物処理セット」のご用意を!

【嘔吐物処理セット】

手袋・マスク・エプロン(全て使い捨て用)

新聞紙・ペーパータオル・塩素系漂白剤

空のペットボトル(500mL)二重にしたゴミ袋



処理の仕方

- ①手袋とマスク、エプロンを着用し、塩素系漂白剤10mLを
水500mLで薄めたもの→「希釈液」を作る。
- ②素早く新聞やペーパータオルで嘔吐物を覆い、「希釈液」を
静かに回しかける。(ウイルス等の浮遊の防止)。
- ③汚染場所を広げないよう外側から内側へ寄せ集める。
- ④二重にしたゴミ袋に入れ、「希釈液」を注いで内側の袋の口を
縛る。
- ⑤汚物が付着していた床とその周囲(半径2m)を広くペーパー
タオルで覆い、「希釈液」を静かにかけ10分間放置(消毒の
実施)した後、外側から内側に集めてゴミ袋へ。
※半径内に壁がある場合は壁も消毒が必要!
(目安の高さ:1.6m、希釈液を浸したペーパータオルで
覆い10分放置後、上から下へ向かって拭き取る)
- ⑥「希釈液」に浸したペーパータオルでもう一度床を拭く。
- ⑦新しいペーパータオルで水拭きしゴミ袋へ。手袋やマスク、
エプロンなどもゴミ袋へ入れて密封し廃棄する。

- ⑧空気中のウイルスを戸外に出すため、しっかりと換気をする。
- ⑨嘔吐物が付着した衣服などは、100倍に薄めた塩素系漂白
剤に5~10分浸すか85度以上の熱湯に2分浸して消毒する。
- ⑩処理後は必ずうがいと手洗をする。

正しい対策を知り、
安心・安全の食生活を送みましょう!



予防のために

予防のキホン

外から帰った時、トイレの後、調理の前、食事の前には、
必ず石鹸で手を洗いましょう。日常的なうがいや
手洗いは、胃腸炎だけでなく、風邪やインフルエンザ
の予防にもつながります。

シュッと予防!

当薬局で取り扱いのある「エヴァ水」は、大腸菌、
O-157、インフルエンザ、ノロウイルスなど幅広い
除菌効果を持っており(*1)、胃腸炎対策にも強い
味方となってくれます。

手指や皮膚、また包丁やまな板などの調理器具に
も、シュッとスプレーすることで除菌が期待できる
上に、塩素系漂白剤と違い床や衣服を傷める心配
がないことも魅力です。細菌・ウイルスの除去や空
間の除菌・消臭にぜひご活用ください!

*1…北里大学 細菌除菌効果試験結果より

裏面の記事もぜひご参照ください!



みらくる通信 発信!

みらくる通信 編集部一同

みらくる薬局から、皆様に「みらくる通信」をお届けします!薬のことだけでなく健康、季節の話題など...
少しでも「役に立つ」「面白い」と感じていただけるものを提供してまいります。どうぞよろしくお願い
いたします。

食生活を見直したい！ そんなあなたへマイサイズシリーズ！



皆さんはマイサイズをご存知でしょうか。最近スーパー等で多く見かけるマイサイズは大塚食品より販売されている低カロリーのレトルト・パック食品です。なんとレトルトは100kcal、パック(ごはん、パスタ)は150kcalです。

さらにマイサイズは低カロリーだけでなく、TV番組の『王様のブランチ』内の「レトルトのプロが厳選した今食べるべきパスタソースランキング！」というコーナーにおいて、「マイサイズ アラビアータ味」が5位にランクインするなど、味に関しても充分満足できるものです。

ここで、調剤薬局でしか取り扱えないマイサイズがあるということをご存知でしょうか。

それは「マイサイズいいね!プラス」という商品です。マイサイズいいね!プラスは低カロリーであることはもちろん、『より健康に気を遣うあなた』へオススメしたい商品です。

1.まずは塩分が気になる方へ

“塩分1gシリーズ”

これはその名の通り、日本人が過剰摂取しがちな塩分をなんと1gに抑えたマイサイズです。

2.次にタンパク質を摂りたい方へ

“タンパク質10gシリーズ”

これは農林水産省スマイルケア食「青」マーク利用許諾商品で、健康な身体を維持し、活動する為に必要なエネルギー・たんぱく質が補給できる商品です。

3.最後に糖質が気になる方へ

“糖質の吸収を抑えるシリーズ”

これは難消化性デキストリン(食物繊維)が含まれ、食後の血糖値が気になる方におすすめです。

<p>塩分が気になる方の咖喱カレー(中辛) 1人前/150g</p>	<p>塩分が気になる方の咖喱カレー(マイルド) 1人前/140g</p>	<p>塩分が気になる方の親子丼(どんぶりの薬) 1人前/150g</p>	<p>塩分が気になる方の中華丼(どんぶりの薬) 1人前/150g</p>
<p>たんぱく質を摂りたい方の Curryカレー(中辛) 1人前/150g</p>	<p>たんぱく質を摂りたい方の Curryカレー(マイルド/中辛) 1人前/150g</p>	<p>たんぱく質を摂りたい方の 煮る親子丼(どんぶりの薬) 1人前/140g</p>	<p>たんぱく質を摂りたい方の 麻婆丼(どんぶりの薬) 1人前/130g</p>
<p>糖質が気になる方の Curryカレー(中辛) 1人前/140g</p>	<p>糖質が気になる方の 親子丼(どんぶりの薬) 1人前/140g</p>	<p>マイサイズのホームページはこちら</p>	

日々の食生活に賢く取り入れて、合併症予防など健康的な生活をめざしてみたいかたがでしょうか。

詳しくはお近くのスタッフへご相談ください。

販売店舗：道庁前店・ことに店

さらに拡大予定!