

ノロウイルスによる
感染性胃腸炎を予防しよう!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬場から春先にかけて流行期となります。

●感染経路・症状

ノロウイルスは、手指や食品を介して経口感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐・下痢・腹痛などを引き起します。

健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者の方などは、重症化したり、吐ぶつが誤って気道に詰まってしまい死亡したりすることがあります。

●治療

ノロウイルスについては有効なワクチンがなく、また治療についても輸液などの対症療法が限られます。

●予防

1. 手洗いの励行
外出から帰宅した時・トイレの使用後・調理や食事の前などには、石けんを使用して、指先・指の間・爪・手首までしっかりと手洗いを行いましょう。
2. おう吐物や排泄物は適切に処理すること
胃腸炎患者のふん便や吐ぶつには、大量のウイルスが含まれています。
おう吐物・排泄物(おむつを含む)を処理する場合、汚物を

処理した人がノロウイルスに感染しないように、ペーパータオルやビニール袋などを事前にしつかりと準備しましょう。

3. 清潔さを保つ

ノロウイルスは感染力が強いため、人の手などを介してドアノブやトイレの便座および調理器具など様々な環境に付着して、人への感染機会をうかがっています。

必要に応じて環境の消毒を行いましょう。
特に子どもや高齢の方など抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱して食べましょう。また、生鮮食品や調理器具は十分に洗浄・殺菌を行いましょう。
※最近、ノロウイルスと同様のサポウイルスによる感染性胃腸炎も発生しています。感染を予防するためにも、予防(手洗い)を心がけましょう。

◇問合せ先

健康増進課	☎25-3511
健康福祉課	☎45-1788
健康福祉課	☎62-0904
健康福祉課	☎29-1103
健康福祉課	☎92-0311

☆感染症予防の基本は、適切な手洗い・うがいの励行・せきエチケット・日ごろからの体調管理です。日ごろからしっかりと予防に努めましょう!

ポリオ(小児まひ)予防
ワクチン投与を行います
—平成23年12月予定—

対象のお子さんには、通知書・予診票をお送りしましたので、忘れずに受けましょう。

◎栃木保健福祉センター

◇日程 12月15日(木)、16日(金)、19日(月)
◇受付 午後1時30分～2時
◎ゆうゆうプラザ
◇日程 12月8日(木)、9日(金)
◇受付 午後1時15分～1時45分
◎西方保健センター
◇日程 12月2日(金)
◇受付 午後2時～2時30分

★対象のお子さん★
生後3か月～生後90か月に、2回投与の済んでいないお子さん
※1月～3月のポリオ集団接種はありませんので、ご注意ください。

◇問合せ先

健康増進課	☎25-3511
健康福祉課	☎45-1788
健康福祉課	☎62-0904
健康福祉課	☎29-1103
健康福祉課	☎92-0311

人にやさしい街づくり
妊産婦にやさしい
環境づくり



(マタニティマーク)

「あなたのからだ」の声聞いていますか?

保健センター等で行う集団健診の日程が残りわずかとなりました。
集団健診では、血液検査や尿検査などの基本健診と各種がん検診を同時に受けることができます。
どなたでも受診できるように、平日だけでなく土曜・日曜や女性だけの健診日も設けています。
その他、お近くの医療機関でも個別に基本健診を受けることができます。
あなたは健診を受けましたか? 今まで受けていなかった方もまずは受けてみませんか?
「あなたのからだ」の声は耳では聞こえません。
年に一度は健診を受けて聞いてください。
健診の受け方や日程、会場等については21ページをご覧ください。



健康情報
コーナー

おすすめウォーキングコース
～西方地域編～

田んぼコース 7.0km
河童コース 5.7km
シンボルロードコース 6.4km

☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター12月の当番医師 境町(医師会病院隣) ☎22-8699
診療時間等 平日: 19時～22時(内科/小児を含む) 休日: 9時～21時(内科/小児を含む)(外科)
※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。

1 木 高田 (高田クリニック)	16 金 大森 (うづまクリニック)
2 金 山田 (合戦場クリニック)	17 土 青木(虎) (青木医院)
3 土 江口 (えぐち内科クリニック)	18 日 内: 横山 (よこやま内科小児科クリニック) 外: 長 (大平ファミリークリニック)
4 日 内: 河口 (河口医院) 外: 中村(昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)	19 月 永谷 (大島医院)
5 月 青木(虎) (青木医院)	20 火 石井 (石井内科医院)
6 火 成田 (成田内科)	21 水 中村(昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
7 水 秋元 (秋元クリニック)	22 木 渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)
8 木 川田 (かわたクリニック)	23 金 内: 竹田 (竹田内科医院) 外: 嶋崎 (とちぎ診療所)
9 金 盛川 (サンライズクリニック)	24 土 土谷 (土谷医院)
10 土 長谷川 (長谷川医院)	25 日 内: 桜井 (桜井子どもクリニック) 外: 亀田 (亀田整形外科医院)
11 日 内: 新崎 (大平東診療所) 外: 芳賀 (芳賀耳鼻咽喉科医院)	26 月 山門 (山門クリニック)
12 月 青木(章) (静和医院)	27 火 齊藤(伸) (さいとう小児科)
13 火 小林 (こばやしクリニック)	28 水 中元 (中元内科医院)
14 水 大山 (大山整形外科)	29 木 長 (大平ファミリークリニック)
15 木 石塚 (好生医院)	30 金 内: 成田 (成田内科) 外: 青木(虎) (青木医院)
	31 土 内: 小森谷 (小森谷内科医院) 外: 秋元 (秋元クリニック)

<西方地域>
☆鹿沼地区休日・夜間急患診療所
鹿沼市坂田山 鹿沼市民文化センター内 (☎0289-65-2101)
・休日昼間/日曜日・祝日・年末年始 10時～17時 (内科・小児科・歯科)
・夜間/日曜日・祝日・年末年始 平日(月・水・金) 19時～22時 (内科・小児科)

☆外科系在宅当番医(9時～17時)

医療機関名	電話番号
4 日 上都賀総合病院	0289-64-2161
11 日 御殿山病院	0289-64-2131
18 日 荒木医院	0289-64-2775
23 金 西方病院	0282-92-2323
25 日 西方病院	0282-92-2323
31 土 小池医院	0289-60-1300

急患センター終了後
受診できる病院 問合せ先

・月～土曜日の22時以降
栃木消防本部 ☎22-0119
・休日の21時以降
(日曜・祝日・年末年始)
栃木消防本部 ☎24-9999

小児救急診療

○毎週日曜日 19時～21時
対象 0歳～中学生
場所 とちの木病院(大町) ☎22-7722
※市内の小児科開業医が中心となって実施しています。
○毎週木・金曜日 17時～22時
対象 0歳～中学生
場所 下都賀総合病院(富士見町) ☎22-2551(要電話確認)

とちぎ子ども救急電話番号

毎日19時～23時
☎028-600-0099
プッシュ回線の場合 #8000

♥愛の献血にご協力を♥

◎12月7日(水)
9時30分～12時/13時～16時
栃木市役所

◇問合せ先
健康増進課 ☎25-3511