

# 健康シップ

新春特別号

2019年 No.2

新年あけましておめでとうございます。

昨年中は大変お世話になりました。昨年に引き続き、皆さまに健康に関する情報「健康シップ」を発信していきたいと思っております。

本年もよろしくお願いいたします。

## 舟入市民病院 健康管理センターの 新しいキャッチコピーとロゴマーク決定！

当センターでは、新しいキャッチコピーとロゴマークを作成いたしましたので、ご紹介させていただきます。

### ● キャッチコピー

皆さまの未来の健康を願い祝福したいとの願いをこめております。

### ● ロゴマーク

人生の荒波を進んでいく舟（皆さま）をモチーフにしております。

「人生 100 歳まで」という時代がすぐそこまできておりますが、健康な状態で長生きすることがベストです。そのためには、日頃からの健康管理が重要となります。

人間ドックなどの健診を受けられますと、その結果 あお信号 だけでなく、

あか信号 や きいろ信号 の方もいらっしゃいます。

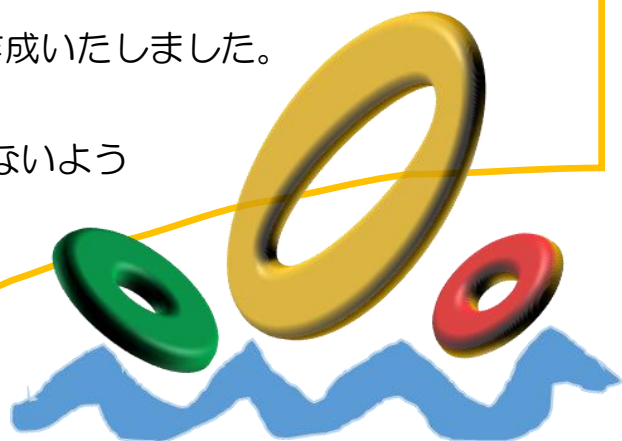
当センターでは、皆さまのそれぞれの信号の色に応じた 浮輪（個別性を考え）を使用してお助けできればと考え、ロゴマークを作成いたしました。

今後は、このキャッチコピーやロゴマークに恥じないようより一層努力していきたいと考えております。

今後とも、よろしくお願いいたします。

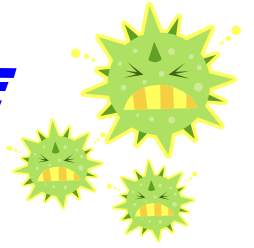
これから

未来の健康に乾杯！



冬に多い病気

# ウイルス性嘔吐下痢症



## ウイルス性嘔吐下痢症とは…

- ウイルス（ロタウイルス・ノロウイルスなど）によってうつる病気です。
- 突然吐き始めることが多く、続いて水のような下痢になっていきます。
- 嘔吐や下痢の症状は悪いことばかりではありません。
- 感染したウイルスを体内から排除しようとする大切な **防御反応** です。とはいえ、嘔吐下痢が長く続くと、体内から大量の水分と塩分などを失い、脱水状態になることもあるため、注意が必要です。

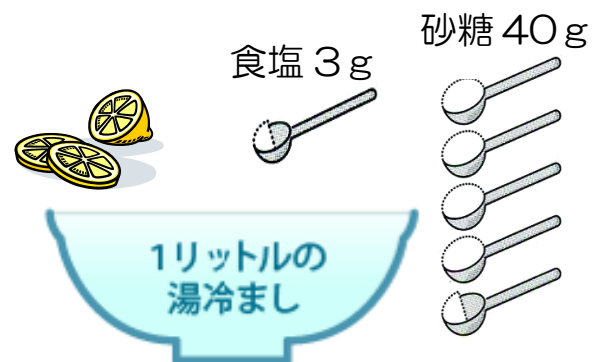
## 家庭でのケアのポイント

### 脱水予防

- \* 水分補給には、塩分と水分の両方の補給が必要です。
- \* 脱水予防や軽度の脱水には、塩分と糖分の配合バランスを考慮した**経口補水液**が最適です。
- \* 経口補水液は、厚生労働省が認可したものが市販されています。病院やドラッグストアで求めることができます。

### 【参考】

### 家庭で作れる経口補水液レシピ



レモンやオレンジなどの果汁を加えると飲みやすくなります。

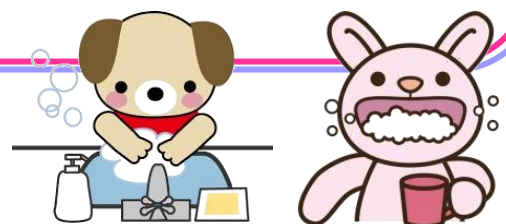


汚染衣類は、他のものとは別に洗濯してください。  
洗濯用漂白剤につけ置きをすると除菌できます。

### 感染予防

嘔吐物や下痢便の中には、ウイルスや細菌がたくさん含まれています。感染を拡大させないようにすることが大切です。

- \* 汚染衣服は速やかに着替え、洗濯をしましょう。
- \* 汚物処理後は、必ず手洗いとうがいを行いましょう。



❖ **お問い合わせ** ❖ (082) 232-6150 (健康管理センター直通)