

ノロウイルスに注意しましょう！

11月になり肌寒い日が増え、えてきましたね❄️

食中毒と言えば、梅雨の時期や夏を想像しませんか？

確かに梅雨や夏に食中毒が発生することが多いですが、実は**冬場の発生**も多くなっています！

冬場の食中毒は**11月頃**から徐々に増え、**12月から翌年1月**にかけて発生のピークを迎えます。



ノロウイルスは、**感染者が調理したもの**を食べることによって感染する二次汚染と、

排泄物に含まれるウイルスを海で蓄積した二枚貝を**生・加熱不十分の状態**で喫食した場合に感染します。

感染力が非常に高く、**数十個～数百個**のわずかな量でも感染する可能性のあるウイルスです。

しかし、予防法を知っておくことで感染を防ぐこともできます！

ノロウイルスは**85～90℃で90分以上**の加熱で死滅するため、しっかりと**加熱調理**をおこなうこと、

調理前は**手洗い**をしっかりと行うこと、**調理器具などの消毒**を定期的に行うことで感染を予防します。

**👏しっかりと感染対策を行い、自分自身や周囲の方が感染することを防いでいきましょう👏**

11月 臨時休診のお知らせ  
11月28日（木） 終日休診

※12月・年末年始のお休みは下記のカレンダーを  
ご確認ください。

2024 12 December

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4 休	5	6	7
8	9	10	11 休	12	13	14 休
15	16	17	18 休	19	20	21
22	23	24	25 休	26	27	28 PM休
29	30 休	31 休				

1 January 2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1 休	2 休	3 休	4 休
5	6	7	8 休	9	10	11
12	13	14	15 休	16	17	18
19	20	21	22 休	23	24	25
26	27	28	29 休	30	31	1

## ♪形成外科からのご案内♪

### ワキ汗・手汗の治療が出来ます！

当院では、**ワキ汗・手汗（多汗症）**の治療も行っていきます。



- ・左右で**同量の汗**をかく
- ・**睡眠中**に汗をあまりかかない
- ・汗が原因で**日常生活に支障**がある
- ・気温が高くない、**運動時以外**でも両脇や手の平に多くの汗をかく、又は湿っている
- ・**家族や親戚**に多汗症を発症している方がいる

↑こんな方にオススメです！

当院では、保険適用治療として**塗り薬**での治療を行っております。

その他、自費治療にはなりますが、**ボツリヌストキシン注射**、**手術**での治療も行っております。

まずは気軽にご相談をお待ちしております！

詳しくは、HP またスタッフまでお願いいたします！

## ～今月のレシピ（副菜編）～ 春菊の韓国風サラダ

### ～材料(1人分)～

- ・豚肉（しゃぶしゃぶ用） 60g
- ・春菊 100g（半束）
- ・白ネギ 30g（1/4本）
- ・韓国のみ 2枚
- ★ドレッシング
  - ・ごま油 7g（大さじ1/2）
  - ・酢 7.5g（大さじ1/2）
  - ・醤油 6g（小さじ1/2）
  - ・一味唐辛子 お好みで！
  - ・白ごま 少々



### ～作り方～

- ① 豚肉は熱湯でさっと茹でて冷まし、細切りにする。
- ② 春菊は冷水にさらし、水気をしっかりきる。
- ③ 白ネギは白髪ねぎにする。
- ④ ポウルに★を合わせて混ぜる。よく混ぜたら①・②を入れて和える。  
器に盛り付けて白髪ねぎ・韓国のみをのせる。

今回は、これからが旬の春菊を使用したレシピの紹介です！

春菊は、**β-カロテン・ビタミンC・ビタミンK**を多く含むため、抗酸化作用があり、**動脈硬化の予防**に効果があります。また、皮膚の**シミやしわ**を防ぎ、**傷や炎症**の治りをよくする効果もあります。

さらに、粘膜を強くして健康を保つ効果があるため、**風邪の予防効果**も期待できます！

また、カルシウムも多く含まれることによって**骨粗しょう症**の予防にもつながります！

これらのビタミン・カルシウムは水溶性であるため、**生**で食べることをオススメします！