

○お正月太りを解消しましょう



太る原因として、「食べ過ぎ」「糖質の多い正月料理」「運動不足による消費カロリーの低下」「冬は皮下脂肪を溜め込みやすくなる」などが挙げられます。

今回は、お正月太りを解消するための方法をご紹介します。できることから始めてみませんか。

1. 毎日の体重測定

暴飲暴食が続くと、体重計に乗ることを避けてしまいます。しかしながら、体重計に乗ることで、現実を知ることができます。減量するには、現実を知ることが第一歩です。

体重測定をすることで、**体重増加があった場合は**、昨日の食事を摂り過ぎたと気付くことができます。さらに、体重測定後は、食事を控える行動に移すことができます。

体重減少があった場合は、今まで行った運動や、食事量を控えたなど、自分が行った行動の成果を確認することができます。また、体調不良などの体の変化にも気付くことができます。

1) 測定回数

朝・夜の2回測定することが理想ですが、1日1回、朝または夜に毎日計りましょう。

※夜に測定した体重は、食事を摂る影響から朝の測定よりも0.5~1.0kg多くなっています。

2) 体重計を置くお勧めの場所

○朝に測定する場合は「寝室」

寝具を脱いだら乗る習慣をつけましょう。

○夜に測定する場合は「脱衣所」

お風呂に入る前に乗る習慣をつけましょう。

3) 数字を見える化する

グラフを手書きしたり、携帯アプリを利用しグラフにする。

右下がりの時にはモチベーションが上がり、右上がりの時には早めに対策を取ることができます。



2. 鏡に自分の姿を写す

正面からだけではなく、横からも自分の姿を見てみましょう。以前より、厚みが出ていることに早く気付くことができます。

3. 運動量を増やす

- ・雪かきを積極的に行う。※家との寒暖差に気をつけましょう。
- ・年末大掃除で、できなかった場所や、お風呂の掃除をする。
- ・エレベーターを使わずに階段を利用する。
- ・電車などでは、席に座らず立ったままのいる
- ・テレビを見ながらストレッチやスクワットをする。



4. 野菜中心の食事

食物繊維を摂ることで、脂質を溜める機会が減ります。血糖値も抑えられるので、野菜がたっぷり入った鍋料理や、温野菜サラダなどを積極的に摂りましょう。

5. 3食きちんと食べる

食事を3食バランス良く摂ることで、間食を減らすことができます。

※間食は、食事で摂れなかった栄養素を補うものです。

6. お風呂にゆっくりつかる

シャワーで済ませず、湯船にお湯をはり15分ほど浸かりましょう。血行促進が期待でき、代謝も上がります。また、リラックス効果も期待できます。

○ノロウイルス感染症に注意しましょう

食中毒は1年を通して発生します。特に冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えます。ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛や嘔吐、下痢などの症状を引き起こします。

ノロウイルス感染症にならないために感染経路・予防について、また、ノロウイルス感染症になってしまった場合の対応について確認しておきましょう。

1. 感染経路

(1) 経口感染

- ・ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べる。
- ・感染者が調理することによって、その人の手から食べ物にノロウイルスが付着し、それを食べることなどによる二次感染。



(2) 接触感染

- ・感染者の便や嘔吐物に直接接触して、手や指にノロウイルスが付着する。
- ・感染者が排便後に、十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを介して起こる。



(3) 飛沫感染

- ・感染者の嘔吐物が床に飛散した際などに、周囲に居てノロウイルスの含まれた飛沫を吸い込む。



(4) 空気感染

- ・感染者の便や吐物が乾燥し、付着した埃とともに空気中を漂い、これを吸い込んだりして、口の中へノロウイルスが侵入する。

2. ノロウイルスによる食中毒を防ぐには？

(1) ノロウイルスを「持ち込まない」

- ・丁寧な手洗いをする。
- ・日々の健康管理を心がける。
- ・腹痛や下痢などの症状があるときは、料理など食品を直接取り扱う作業をしない。

(2) ノロウイルスを「つけない」

〈手洗いのタイミング〉

- ・トイレに行った後 ・料理をする前 ・食事の前 ・感染者の汚物処理などの後

〈手の洗い方〉

- ・せっけんを使って、しっかりと洗う。

(3) ノロウイルスを「やっつける」

- ・食品に付着したノロウイルスを死滅させるために、中心温度85～90℃、90秒以上加熱する。
- ・調理器具は洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱する。 または、塩素消毒液に浸して消毒する。 ※消毒液濃度は次ページ参照



(4) ノロウイルスを「拡げない」

- ・感染者が使ったものは、他の物と分けて洗浄・消毒する。紙食器を使用し、使用後はビニール袋に入れて密封して捨てる方法もあります。
- ・ドアノブ、スイッチなどは塩素消毒液などで消毒する。
- ・感染者の洗濯ものは分けて洗濯する。衣類やカーテンを選択する時は洗剤を入れた中で、静かにもみ洗いして、十分すすぐ。
※85℃以上1分以上の熱水洗濯、塩素消毒液による消毒、高温の乾燥機使用などを行うと、より殺菌効果が高まります。
- ・入浴の際はタオルを分け、感染者は最後に入浴する。
- ・排便時は便器のフタを閉めてから排水する。手拭きタオルは分けて使用する。ペーパータオルを使用し、ビニール袋に入れて捨てる方法もあります。
※回復後、1週間～1ヶ月程度はウイルスが排泄物に残っています。



〈吐物の処理について〉

1. マスク、使い捨てビニール手袋をつけ、嘔吐物が乾燥する前にペーパータオルなどで除去する。
2. 拭き取ったペーパータオルは、ビニール袋に入れて密封する。
3. 嘔吐物を拭き取った場所を浸すように塩素消毒液で消毒する。



4. 使い終わったマスク、ビニール手袋、ペーパータオルを入れたビニール袋を、別のビニール袋に入れて密封する。
5. 終わったら、せっけんを使って丁寧に手洗いをします。



※換気は、屋内への拡散防止のため、嘔吐物処理が終わってから、空気の流れに注意して行いましょう。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

厚生労働省「食中毒の原因(細菌以外)ノロウイルス食中毒予防対策リーフレットより

(URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/000838754.pdf>)

3. ノロウイルス感染症になった場合は？

下痢、嘔吐、発熱など、ノロウイルス感染症と思われる症状がみられた場合には、無理をして仕事に行こうとせず(二次感染予防)、医療機関を受診し、医師の許可が出るまで自宅で療養しましょう。

- ・治療は、下痢、嘔吐、発熱などの症状に対する対症療法が中心となります。
 - ・脱水症状になりやすいので、経口補水液などで水分補給をしましょう。
- また、冬は水道水が冷たいため、腸への刺激になりやすいので、白湯で水分補給をすることもお勧めです。
- ・脱水がひどい場合は、医療機関で点滴治療が必要になります。



出典: 政府広報オンライン「ノロウイルスに要注意! 感染経路と予防方法は?」(URL: <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201811/3.html>)

【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 (について)】

年間目標は『いきいきと働きやすい職場づくり』

1月～3月の目標は「バランス整え 体調管理に努めよう」です。

※本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご参考ください。