

診療室便り

手洗いの重要性

★感染症の拡大を防ぐために、以下の予防策を徹底しましょう。

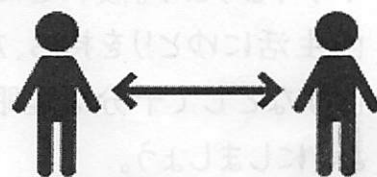
1. 衛生

▶こまめで十分な手洗い: 石鹸と流水で20秒以上、しっかり洗いましょう。

指の間や爪の下までこすり洗いしましょう。

▶手指消毒: アルコール濃度60%以上の消毒液を使用しましょう。

手全体に十分に行き渡る量をつけ、乾くまでこすり続けて下さい。



2. ソーシャルディスタンス

▶2メートル以上の距離を確保: 感染リスクを減らすため、他者と2メートル以上の距離を保ちましょう。特に、咳やくしゃみをしている人との接触は避けて下さい。

3. 衛生管理

▶周囲のこまめで行き届いた消毒: ドアノブ、電気のスイッチ、カウンター等、頻繁に触れる場所を定期的に清掃・消毒して、最近の拡散を防ぎましょう。

4. 咳エチケット

▶咳やくしゃみは肘でカバー: 咳やくしゃみをする際は、肘を曲げて口と鼻を覆うか、ティッシュを使いましょう。使用したティッシュはきちんと処分しましょう。



5. マスク着用

▶正しいマスクの着用: マスクは飛沫の拡散防止に役立ちます。



寄港地での食事後下痢が続いている時は、...



- 2、3日は水分をしっかり摂って下さい
 - 消化に良いものを食べてください
- 例) バナナ、リンゴ、お粥、うどん、白身魚、豆腐、野菜スープ
- 脂っこいものや刺激物は控えて下さい
 - 生野菜、フルーツ(特に柑橘系)は控えて下さい
 - ヨーグルトやチーズ、乳製品も控えて下さい

●旅行者下痢症とは？

旅行中に最も頻度が高いのが下痢症で、旅行者の30-50%が下痢を経験するといわれています。原因はさまざまですが、「ハエなどの衛生環境」、「ストレスによる免疫力の低下」、「寄港地特有の調味料や香辛料・油を多く使った料理」などが原因のことが多いことが分かっています。次の予防方法を参考に、これから続く寄港地でもご注意ください。

《疲れをためない》

旅行中はいつの間にか疲れがたまり、体の抵抗力も落ちやすいため、下痢しやすくなります。疲れをためないよう船内生活にゆとりを持ち、旅行計画を見直すなどして十分な睡眠と休息をとるようにしましょう。

《飲み水や氷、生野菜にも気をつける》

ホテルやレストランでの食事では、ジュースなどに入っている氷もとらないほうが無難です。注文する時に、「without ice (ウィザウト アイス): 英語」「sin hielo (シン イエロ): 西語」というと氷なしの飲み物にしてもらえます。できるだけ瓶やペットボトルに入った飲み物をお勧めします。また、生野菜は加熱処理されていないため、摂取しない方が無難です。

《食事の前は手洗いをする》

感染性下痢は経口感染によるものがほとんどです。食事の前は手を洗うように心がけましょう。場所によっては手洗いができない場所もあるため外出時にはウェットティッシュなどを持参することをお勧めします。

《腹八分目を心がける》

旅行中はついつい食べ過ぎてしまうことがあります。普段食べ慣れないものを大量に食べることでおなかがびっくりし、胃腸に負担をかけてしまいます。腹八分目を心がけ、よく噛んで食べることで胃腸の働きを助けましょう。

●便秘について

船内の乾燥した環境や普段と違う食べ物の摂取などにより便秘になる方がいます。水分摂取、繊維質の野菜や果物、豆類、海藻、ヨーグルトなどを摂取し、体操や散歩などの運動で腸を刺激してみましょう。船旅に慣れてくると改善されていきます。

しかし、中には頑固な便秘に悩まされる方もいます。

診療室では、便秘のお薬を用意しております。便秘のお薬には、便を柔らかくする酸化マグネシウムや腸を刺激するセンノシド(プルゼニド)、浣腸液などがあります。便秘でお腹が張って苦しいという方は、まずはご相談ください。