

きっと、もっと、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!

謹賀新年

市民の皆さん
あけましておめでとーございませう。
今年是一年、風邪に気をつけて
健康で元気に過ごしましょう。



今年も圧巻の
巨大おみくじ登場!



布袋尊(阿弥陀堂)

特集

年の初めを元気にスタート!!
冬の感染症に負けるな!!

イベント情報

市内各所の七福神をめぐりご利益を見つけよう!

新春「北本七福神めぐり」

1月14日(土) 9:00~15:00

七福神各所でマップ等を受け取り
さあ、七福神めぐりのスタート!

北本市観光協会 (☎591-1473)

- 七福神7か所のスタンプを集めた人に、その場で「特製手ぬぐい」「特製缶バッジ」をプレゼント(先着700人)
- 高尾氷川神社で巨大おみくじが引けます。

七福神	所在
大黒天・恵比寿・弁財天	高尾氷川神社 (高尾 7-31)
布袋尊	阿弥陀堂 (高尾 6-366)
寿老人	須賀神社 (荒井 1-353)
福祿寿	猿田彦大神 (石戸宿 4-113)
毘沙門天	多聞寺 (本宿 2-37)

お願い：小学生以下の参加者は保護者同伴・交通事故等に注意すること

あなたの対処法 ○か×か!?



冬の感染症に負けない秘策、みなさんご存知ですか？
「なんとなく知っているけど、本当に正しい対処法なのか!？」
そんな疑問を「○」「×」でみていきましょう。

保健師 木村 早里さん

はやり始めてからでも遅くないでしょ~!
まだ大丈夫。



はやる前に接種しなければ意味がありません!



まだ大丈夫っしょ。



インフルエンザの予防接種受けとけば、会社休めないんだから。

VS インフルエンザ

はやる前に予防接種をオススメします

日本では、インフルエンザは例年12月～3月に流行し、1月～2月に流行のピークを迎えます。予防接種による効果が出るまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までに予防接種を終えることが望ましいとされています。効果の持続期間は5か月程度です。ワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスの型に合わせて製造されます。予防接種は、インフルエンザにかかることを抑える効果が一定程度ありますが、最も大きな効果は肺炎や脳症などの重い合併症を予防することです。一方で、まれに接種に伴う副反応が起こることがあります。今年度の65歳以上の人に対する、公費負担で行う定期予防接種は終了しましたが、個人が自由に受ける任意予防接種は、医療機関で受けることができます。医療機関により費用は異なります。かかりつけ医等医療機関へ直接お問い合わせください。

インフルエンザは、かからない体質の人がいると聞いたことがあるけど



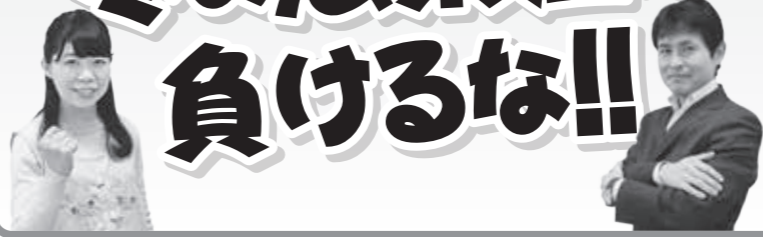
そんなことはありません! 誰にでも感染する可能性があります。



非常に感染力が強く、ほとんどの人は感染する

日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染していると想定されていますが、感染した人全てに症状が出るわけではありません。たとえ感染したとしても、体力があり、免疫機能が強い状態であれば、症状が出ないまま終わってしまう人もいます。自分では「インフルエンザにかかったことがない」と思っている人でも、たいていの場合「感染はしている…」というのが本当のところのようです。

年の初めを元気にスタート!! 冬の感染症に負けるな!!



新年を迎え、おいしいおせち料理を食べ、新年会で楽しいひととき。つい、飲みすぎ、食べすぎで胃腸に負担をかけてしまったり、休み中レジャーであちこち出かけ、お疲れ気味だったりしませんか。暴飲暴食や疲労の蓄積は冬の感染症にかかりやすくなります。今回の特集では、冬の感染症を知って、感染症に打ち勝つための対処法をご紹介します。

健康づくり課 ☎594-5544

感染症に負けないために、まずは敵を知ること

冬の感染症とは?

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳などの症状が出ることをいいます。今回は、冬に流行する感染症の代表として、インフルエンザとノロウイルスに注目して、予防対策を考えます。

冬は外気の温度が下がり、湿度も低くなります。そのため、インフルエンザやノロウイルスなど、低温乾燥に強いウイルスの活動が活発になってきます。ウイルスは非常に小さく、空気が乾燥すると空気中に舞い上がり、長い間漂うこととなります。

一方で、様々な病原体から身体を守る壁ともいえる、私たちの喉や鼻、気管は、気温が低くなると、病原体を外に押し出す働きが悪くなり、乾燥によって傷ついた粘膜に病原体が付着しやすくなります。そのため、冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が増えてしまうのです。

インフルエンザ

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって発症します。一般的な風邪と異なり、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れます。

併せて一般的な風邪と同じように、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。お子さんではまれに急性脳症を発症し、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

年間の感染性胃腸炎の患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、うち約7割は11月～2月に発生するなど、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによるといわれています。

ノロウイルスは牡蠣などの二枚貝が主な感染源です。感染した人の

腸管で増殖し、おう吐、腹痛、下痢などを起こします。さらにそのおう吐物、糞便から周囲の人に感染が広がっていきますが、ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒などの集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。特に、お子さんや高齢者は重症になることがあり、おう吐物を誤って気道に詰まらせてしまう危険もあります。

なぜ、繰り返しインフルエンザにかかるの?

コラム

インフルエンザウイルスには大きく分けてA・B・C型があります。A型は、さらに亜型という、いくつかの種類があり、しかも、毎年少しずつ変化しています。そのため、毎年、あるいは1年のうちに何回かインフルエンザにかかってしまう…ということが起こるのです。



VS ノロウイルス

おう吐物の処理方法

- 大きめで厚手のビニール袋を用意し、口を広げておく。
- 使い捨てのマスク、エプロン、手袋の順に装着する。
- バケツなどに、水1ℓ、塩素系漂白剤20mℓ（ペットボトルのキャップ4杯）を入れ、ペーパータオルをしっかりと浸す。
- 汚物とその周辺にペーパータオルをかけて覆い、10分間待つ。
- 外から中の一定方向に拭き取り、ビニール袋に入れる。
- 手袋、エプロン、マスクの順にはずし、ビニール袋に入れる。余った消毒液も流し入れ、しっかり口をしぼる。

びしょびしょにぬらしてあることが大事

衣料品店でもらうような、底があって立つ物がオススメ。二重にしておく、より安心です！

☆ノロウイルスの消毒で効果があるのは次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤など）と加熱（85度以上で90秒）です。消毒用アルコールは効果がありません！

☆おう吐物は想像以上に遠くまで飛び散っています。見た目のおう吐範囲に左右されず、広い範囲を消毒しましょう！（床から1mの高さから吐くと、直径2.3mの範囲で飛び散ります。）

脱水症状にならないように水…いや、スポーツドリンクかな

症状が軽い場合は、水や麦茶でも構いません。

下痢やおう吐が激しい場合は、経口補水液やスポーツドリンクを

経口補水液とは、身体から失われた水分や電解質を経口で補う飲料のことで「飲む点滴」ともいわれます。体内での吸収が速いので、重度の脱水に対応できます。

スポーツドリンクは、経口補水液に比べ電解質濃度が低く糖分を多く含みます。経口補水液より吸収が遅くなりますが、手に入りやすい

すく飲みやすくなっています。なお、お子さんに与える場合は、糖分や塩分の取りすぎを防ぐため、薄めてあげるとよいでしょう。

吐き気が落ち着いたら、脱水を予防するために、症状に応じた水分を少量ずつ頻回に補給するようにしましょう。また、食べられそうであればお粥や雑炊など、消化がよく温かい食事からはじめ、野菜スープや豆腐などに進んでいきます。お子さんには、すりおろしたりんごもオススメです。

いたたたたたた
たたたたた
ダメだこりや
おう吐と下痢が止まらない…

私は牡蠣が大好きで、先日、会社の忘年会で生牡蠣を食べました。そうしたら翌日…

生のまま食べるからよ。加熱して食べれば大丈夫よね。

加熱して食べれば感染が予防できます。

市販薬の吐き気止めや下痢止めを飲んで落ち着かせよう…

むやみに市販のお薬を飲むことはオススメできません。

食品からの感染を防ぐ

二枚貝などノロウイルスの感染のおそれのある食品も、中心部85度以上で90秒以上加熱すると、感染性はなくなるとされています。

その他に牡蠣などを処理したままな板や包丁などを介して感染する可能性もありますので、注意が必要です。調理器具は洗剤を使用し十分に洗浄した後、台所用漂白剤で消毒するなどの対策をしましょう。

まずは原因を知ることノロウイルスには特效薬はなく、対症療法を

現在、ノロウイルスに対する抗ウイルス薬や予防するためのワクチンはありません。下痢止めや吐き気止めの薬は、ウイルスを体内に留め、増殖させてしまい、病気の回復を遅らせることがあるので、個人の判断で使用しないことが望ましいでしょう。

ノロウイルスに感染した場合、通

なぜ、ノロウイルスの感染力は強いのか？

コラム

ノロウイルスは、ウイルスの中でも非常に小さく、ノロウイルスをピンポン玉に例えると、人は日本の本州くらいの大きさとなってしまいます。小さく、軽いため、汚物を適切に処理しないまま乾燥すると、空気中に舞い上がり、長時間漂ってしまうことに加え、手指などに付着した場合、しわの部分に入り込み、落ちにくいことから、人から人への感染を拡大させることになってしまいます。

常、主な症状を和らげ、その人が本来持つ治癒能力を回復させる対症療法が行われます。特に、体力がないお子さんや高齢者は、脱水症状を起し、体力を消耗しないように、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。脱水症状が続く場合は、病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

- ### 一人ひとりが冬の感染症から身を守るために
- 手を洗う**
ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前、食事前などにこまめに手を洗いましょう。「ハンドソープによるもみ洗い10秒→流水で15秒すすぎ」を2回繰り返す「2度洗い」が効果的です。
 - 適切な温度と湿度を保つ**
適切な室温は18〜20度です。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って十分な湿度（50〜60%）を保ちましょう。
 - 免疫力を高め抵抗力をつける**
日ごろから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。
 - 人混みへの外出を避ける**
感染症が流行してきたら、多くの人が集まる場所への外出は必要がない限りなるべく控えましょう。また、外出する場合は、マスクを着用するようにしましょう。
 - 予防接種をする**
インフルエンザについては、予防接種を受けることで、発症を予防したり、発症したとしても重症化を予防することができます。