

インフルエンザとノロウイルス の予防対策

今年度は例年より早くインフルエンザが流行しています。牛久市内では、平成19年12月10日から平成20年1月8日までのインフルエンザによる欠席者数は小中学校で延べ332人(小学校2校で3学級閉鎖)、市内公立保育園・幼稚園では延べ14人です。インフルエンザの流行はこれからも続きます。インフルエンザ予防対策に努め、この冬を乗り切りましょう。

保健

センター
通信

市健康管理課(保健センター)
☎873-2111内線1742~4

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風 邪
症 状	<ul style="list-style-type: none"> ・38～40度の急激な高熱で発症する ・全身症状、突発的な発症、急激に進行、発熱、関節痛、筋肉痛 	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱を伴うこともある ・徐々に進行 ・鼻水、鼻づまり、せき
合併症	肺炎、脳症、脳炎など	ないことが多い

《予防策》

- ① 帰宅後の手洗い・うがい
- ② 適度な湿度の保持
- ③ 十分な休養と栄養摂取
- ④ 人込みや繁華街への外出を控える。マスクをする



《インフルエンザにかかった場合の対応》

- ・ 早めに医療機関で受診し、治療を受けましょう。
- ・ 安静にして休養を取りましょ

- う。特に睡眠は十分に。
- ・ 水分(お茶やスープなど)を十分に補給しましょう。
- ・ インフルエンザを発症してから3～7日間はウイルスを排出しています。その間の外出を控えましょう。
- ・ せきやくしゃみをする際にはティッシュで口を覆い、マスクを着用しましょう。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎について

《ノロウイルスとは》

- ・ ノロウイルスはカキの生食などによる食中毒がよく知られています。
- ・ ノロウイルスは、人だけに感染して下痢やおう吐などを引き起こし、人の小腸で増殖するウイルスです。
- ・ 感染経路は食品を介して感染する場合(食中毒)と、感染者の下痢便やおう吐物に含まれるノロウイルスによって「人から人」へ感染します。

すいとう

水痘予防接種について

4月1日から水痘(水ぼうそう)の予防接種が一部公費負担で接種できます。

対象 ①1歳～4歳未満②水ぼうそうの予防接種を受けたことがない方③水ぼうそうにかかったことがない方

予診票発送時期 3月下旬を予定しています。

症 状	1日～2日で下痢・おう吐・吐き気・腹痛・軽度の発熱(寝たきりの高齢者など免疫力が低下している方は下痢、おう吐がきっかけになり重症や死亡に至るケースもある)
予防策	①手洗い②感染者のおう吐物および下痢便などの適切な処理(消毒)
消毒方法	感染者のおう吐物および下痢便などが付着したノロウイルスの消毒は、次亜塩素酸ナトリウム溶液(漂白剤)が有効です。衣類などは85℃以上の熱湯消毒も有効です。

お知らせ 2月1日から、牛久愛和総合病院の稲敷地域小児救急輪番(毎週月・水曜日午後6時～9時)の当番はなくなりました。ご了承ください。

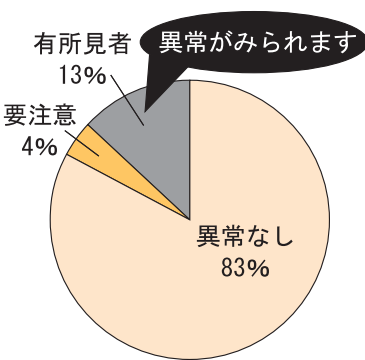
要注意!

生活習慣病は、子どもの時期から始まっています!

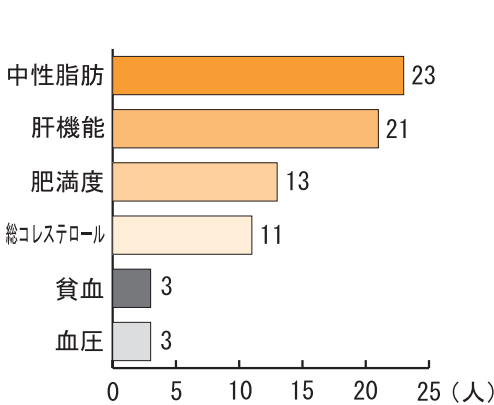
牛久市では毎年、小学校4年生の希望者に小児生活習慣病の血液検査など(肝機能、貧血、脂質など)を実施しています。今回は、検査結果をもとに牛久市内の子どもたちの現状をお伝えします。

<p>牛久市の小学4年生の血液検査結果は?</p>	<p><グラフ1>平成18年度、小学校4年生508人が血液検査を実施しました。その結果、64人(13%)に何かしらの異常がありました。</p> <p><グラフ2>異常があった内容の内訳は、30%が肝機能の異常でした。また、中性脂肪値の高めが同じく30%、肥満18%、総コレステロール値の高めが15%、血圧、貧血が4%でした。</p>
<p>どうして、今回の血液検査のような状況に陥っているのか?</p>	<p>第1に食生活の変化です。日本人の体質に最も適している和食から脂肪分の多い洋食を選ぶことが多くなり、その結果、肉、魚などの主菜の割合が増え、その分、副菜の野菜や主食のご飯などの摂取が減ってきているからです。その結果、高脂肪、高カロリーの食生活になっています。第2に遊び方の変化です。外でからだを使って遊ぶことから、室内でのゲームやカード遊びに変わり、慢性的な運動不足が生じています。第3に生活リズムの変化です。早寝早起きから、遅寝遅起きの生活習慣に変わり、朝すっきり起きられないため、1日のスタートの朝食がしっかり食べられないといった生活リズムの乱れがあるからです。</p> <p>これらの主な原因が、成人期以降に発生しがちな生活習慣病を、なんと小学生から発生させているのです。</p>

グラフ1
小児生活習慣病検査結果
(小学4年生希望者)



グラフ2
有所見者内訳(64人中)



よい食習慣は健やかな体と心を育てます

◎元気のもと、バランスよく食べる

食事は、1日3食、お子さんは

それ以外に補食としておやつが必要になります。毎食の中に、エネルギーとなる主食(ごはん、パン、麺類のいずれか)、血や筋肉になる主菜(肉、魚、豆類、卵などの

いづれか)、からだの調子を整える副菜(野菜など)の3点が入るよう意識していきましょう。

◎朝ごはんをしっかり食べて生活リズムをつくること

朝食を抜くと集中力を欠き、ストレスが増します。また、1日の活動のスタートとなる朝食は、しっかりととりましょう。3食しっかりとることで、太りにくい体づくりが実現できます。

◎間食(おやつ)や飲み物は、糖分の多い物には、要注意!

間食は、そもそも3度の食事では取りきれない、不足しがちな分を補う物です。甘いお菓子ではなく、おにぎり、パン、イモ、ヨーグルト、果物など栄養になるものを次の食事に支障がない量で与えましょう。また、飲み物もお茶、麦茶などの無糖のものを与えましょう。

◎食卓は、親子の大切な団らんの場であること

みんなで食べてこそおいしく、心も満たされ、食べる意欲も増していきます。また、家族のコミュニケーションを図るためにも、楽しい食卓を心掛けましょう。