

安房健康福祉センターだより 第 24 号

平成21年2月発行

(安房保健所)

安房健康福祉センター 〒294-0045 館山市北条1093-1 TEL 0470-22-4511
E-mail:awa-hwc@mz.pref.chiba.lg.jp

鴨川地域保健センター 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511
E-mail:awa-hwc-k@mz.pref.chiba.lg.jp

(ホームページアドレス) <http://www.pref.chiba.lg.jp/hokenjo/awa/index.htm>



新型インフルエンザとは

これまで、「鳥インフルエンザ」のように同じ動物同士で感染していたインフルエンザウイルスが、本来は感染しないはずの人間に感染するようになり、さらに人から人へ容易に感染するようになると、「新型インフルエンザ」と呼ばれます。

いつ、どのような新型インフルエンザウイルスが出現するのには誰にも予測できません。現在、中国、東南アジアなどでみられる「H5N1」型の「鳥インフルエンザウイルス」が、人から人へ感染する「新型インフルエンザ」に変わるのではないかと心配されています。

人の体は、常にいろいろな細菌やウイルスにさらされていますが、それに対して体の準備(免疫)ができていると、病気になりにくく、病気にかかっても重くなりません。しかし、「新型インフルエンザウイルス」に対しては、ほとんどの人が免疫をもたないので、「新型インフルエンザ」が発生したら、すぐに多くの人が病気になり、世界的大流行(パンデミック)を起こすと考えられます。

20世紀に人類は3回の新型インフルエンザを経験

呼び名	型	推定死者数(全世界)	発生年/発生地
スペインかぜ	H1N1	4000万人以上	1918年/北米・中国
アジアかぜ	H2N2	200万人以上	1957年/中国
香港かぜ	H3N2	100万人以上	1968年/中国

新型インフルエンザが発生した場合の日本での被害予想※

新型インフルエンザ発症者数
3200万人
(日本人の4人に1人)

医療機関受診者
最大2500万人

入院患者数
53万人～
200万人

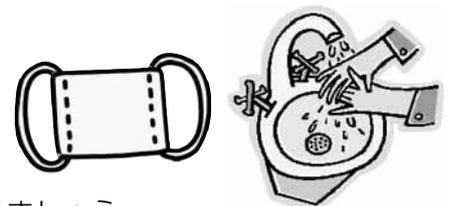
死亡者数
17万人～
64万人

※厚生労働省資料より

予防法は？

～普通のかぜやインフルエンザと同じです～

- 1 外出先から帰ったら石けんで手を洗い、うがいをしましょう。
- 2 外出する時は、マスクを着用しましょう。
- 3 咳エチケットを心がけましょう。(※)
- 4 栄養バランスのとれた食事等、健康的な生活を送り、体力をつけましょう。



※咳エチケットとは？

- せき・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻水・たんなどを含んだティッシュは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。
- せきをしている人にマスクの着用をお願いします。

※マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

インフルエンザの知識

<どんな症状がでるの？>

インフルエンザウイルスが体内に入ってから発症するまでの期間は1～3日です。

普通の風邪とは違い突然の高熱（38℃以上）、寒気、全身のだるさなどの強い症状が出るのが特徴です。幼児や高齢者では脳症や肺炎などの合併症を起こし、重症化することもあります。

<どうやってうつるの？>

発症の1日前から1週間程度は他の人にうつす可能性があります。特に発症後3日間程度が最もうつりやすいといわれています。

飛沫感染……せきやくしゃみ、会話などで、ウイルスを含んだしぶきを吸い込むことによって感染します。（1～2mはウイルスが飛び散ります。）

接触感染……ウイルスで汚れた手が触れたところを介して感染します。

パンデミックに備えた準備をしましょう！

新型インフルエンザの流行時には、外出を避けます。そのため、最低2週間は外出しなくてすむ食糧・日用品は準備しておきましょう。

例) ○食糧（長期保存可能なもの）……米、乾麺類、切り餅、乾パン、缶詰、ミネラルウォーターなど

○日用品・医薬品……常備薬、絆創膏、ガーゼ、マスク、ゴム手袋、氷枕、水枕、消毒用アルコール、トイレトペーパー、ティッシュペーパー、ビニール袋など

インフルエンザのくわしい情報は、厚生労働省のホームページなどをご覧ください

▽厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

▽新型インフルエンザ等感染症相談窓口 電話番号 03-3234-3479

● ノロウイルスによる胃腸炎にご注意を

冬季を中心に年間を通して発生しています。感染力が強く、人から人へ感染して胃腸炎を引き起こすだけでなく、食品に付着して食中毒の原因にもなります。

1 ノロウイルスとは？

人の腸内だけで増え、食物中では増えません。感染した人のおう吐物や便に多量に放出されます。

2 感染すると？

1～2日後に、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱等の症状が出ます。症状は軽く2～3日で回復しますが、通常では1週間程度、長い時には1ヶ月程度は、便にウイルスが排泄されますので、トイレの後や調理前の手洗いは十分にしてください。

3 どのように感染するの？

- 二枚貝（カキなど）を、生や十分に加熱せずに食べる。
- 感染者が調理し、ウイルスが付着した食事を食べる。
- 感染者のおう吐物や便を処理した際に、手指に付着したウイルスを口から取り込む。
- 感染者のおう吐物や便の処理が不十分だったため、乾燥して空気中に舞い上がり、ウイルスを吸い込む。



4 予防するには？

- 調理前、食事前、トイレ後は石けんでよく手を洗いましょう。
- 食品は中心まで火を通し、85℃で1分以上加熱しましょう。



十分に熱をかけましょう

5 二次感染を防ぐには？

- おう吐物や下痢便を処理する時は、使い捨て手袋とマスクを着用し、ペーパータオルなどで包み込み、ビニール袋に密閉し廃棄します。また、付着した部分は、塩素系漂白剤（50倍に薄める）を含ませた布で覆い、10分程度放置した後、水拭きします。
 - 汚染した衣類等は、同剤（250倍に薄める）に1時間程度浸けた後、洗濯を行います。
 - トイレ等は、同剤（250倍に薄める）でふいた後、水拭きします。
 - 症状のある方は、入浴はできるだけ控えるか、順番を最後にします。
- ☆ 症状がある時は、早めに医療機関を受診しましょう。

● 知っておきたいお口の「ケア」

～誤嚥性肺炎の予防・インフルエンザの予防にも効果があります～

お口の中には多種多様の細菌がすんでいます。近年、「口腔ケア」すること（お口の清掃をしっかりと行い、同時に飲み込んだりする機能を高めること）で、誤嚥性肺炎（※）やインフルエンザを予防できることがわかってきました。

かかりつけの医師や歯科医師に相談し、はじめるとよいでしょう!!

お口の掃除方法は？

- 歯磨き、うがいのほかに、舌の掃除、頬の内側の掃除などがあります。
- 義歯（入れ歯）を使っている方も、お口の中には細菌がいますので、義歯（入れ歯）のお手入れと併せてお口の清掃を行うことが重要です。



飲み込んだりする機能を高めるには？ ～お口（舌）の運動が効果的です～

- 1 深呼吸、肩の上げ下ろし、首の運動（前後左右に傾げる、回すなど）をして上半身の身体の緊張をとりましょう。（リラックスして行えるよう、背もたれや肘掛けを利用しましょう）
- 2 口を大きく開けて閉じる。2～3回繰り返し行います。
- 3 唇を横に引き「イー」、すぼめて「ウー」と発音する。ゆっくり3回。
- 4 舌を出したり、引っ込めたりする。ゆっくり3回。
- 5 舌を左右の口角につける。ゆっくり3回。
- 6 舌の先を上唇、下唇につける。ゆっくり3回。
- 7 頬を膨らます、頬を吸い込む、これをゆっくり3回繰り返します。



※誤嚥（ごえん）性肺炎とは??

病気や加齢などにより飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、お口の中の細菌や逆流した胃液が誤って気管に入りやすくなります。その結果、発症するのが「誤嚥性肺炎」です。高齢者では命にかかわるケースも少ない病気です。

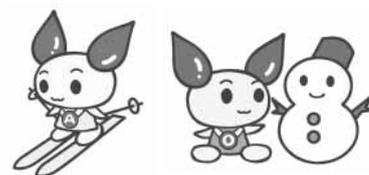
● ～献血にご協力をお願いします～

冬場から春先にかけては、風邪など体調を崩す方が多いことから献血者が減少してしまいます。

また、全国的に16～29歳までの若い方々の献血離れが年々深刻化しています。

安全な血液製剤を安定的に確保するためにも、若者を中心とした各年代層の献血へのご協力をお願いします。

なお、安房管内の献血会場は、当センターホームページに掲載しています。



「3月は千葉県献血推進強調月間です」

● 薬物乱用は、ダメ。ゼッタイ。

最近、大学生等の若者による大麻の不正栽培が見受けられています。大麻を始めとする薬物は、使用者の体や心をボロボロにしてしまうだけでなく、周りの人々や社会全体に悪影響を与えてしまいます。地域が一丸となって薬物乱用を防止しましょう。





「うつ病」を知ろう！

みなさんご存じですか？ 正しいのはa、bどちら？

- 1 ストレスが続くと？
a 誰でもうつ病になりうる b 弱い人だけがうつ病になる
- 2 わが国で、一生のうちに、うつ病になる頻度は？
a 約15人に1人 b 約150人に1人
- 3 うつ病や抑うつ状態になったら？
a 病気に打ち勝つため、より一層頑張らないといけない
b ゆっくり休み、専門医（精神科医）と相談した方がよい
- 4 うつ病を治療せずに放っておくと？
a 重症化することもある
b ほとんどは自然に治る
- 5 うつ病の人の多くは？
a 医療機関で適切な治療を受けている
b 悩んでいても病気と気づかずに、医療機関を受診していない

気づいてください！体と心の限界サイン

悩みを抱えながらも、仕事の能率が落ちる、不眠や体調の不調、酒量の増加など本人は限界サインを発しています。

うつ病を疑うサイン ～周囲が気づく変化～

- 1 以前と比べ表情が暗く、元気がない。
- 2 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる。
- 3 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える。
- 4 周囲との交流を避けるようになる（口数が減る）。
- 5 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する。
- 6 朝方や休日明けに調子が悪い。
- 7 趣味やスポーツ、外出をしなくなる。
- 8 以前と言動が変化したり、身なりに構わなくなる。
- 9 食欲が無くなる。
- 10 飲酒量が増える。
- 11 死ぬことを口にする。 など

あなたの大切な人の
心は元気ですか？



<周囲の人が出来ること>

- 困っていることや悩んでいることについて尋ねてください。
 - 睡眠障害があったり、うつ症状が強くて日常の仕事、家事などが困難であれば、休養と治療を勧めてください。
 - 保健所、精神保健福祉センターや医療機関（精神科、心療内科、かかりつけ医）などで相談するよう勧めてください。その際は親しい人（家族・友人・上司等）が付き添って行ってください。
 - 本人が受診を拒否した場合、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めてもらってください。
- ☆ うつ病の治療の原則は休養が優先です。無理に外出、運動、気分転換を勧めないようにしてください。
☆ うつ病は早期発見、早期治療により、多くの人は回復します。しかし、長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大事です。

正しい答え 1a 2a 3b 4a 5b

再生紙を使用しています