



保健師だより

寒さに負けない体調管理

* 寒い季節はウイルスに注意！

色づいた木の葉が落ち始め、少しずつ寒い季節へと変わってきました。朝夕の冷え込みも厳しくなり、空気も乾燥してきます。

寒い冬、特に流行するウイルスは“インフルエンザウイルス”と“ノロウイルス”で、人から人に感染しやすい特徴があります。うがい、手洗いなどの積極的な予防対策と規則正しい生活を心がけ、感染症から身を守りましょう。

【インフルエンザ】

38度以上の発熱、頭痛や筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、**ウイルスに接触しない**ことが大切です。インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って**室内を適度な湿度に保つ**ことが有効です。

また、流行前の**ワクチン接種**も大切です。特に、高齢者の方や心臓や肺に慢性の病気を持つ方、気管支ぜんそくを持つお子さんなど、インフルエンザにかかると重症化したり、合併症を引き起こしたりする可能性の高い方は、医師と相談の上、早めに接種しましょう。

【感染性胃腸炎】

強い感染力を持つノロウイルスは、人の身体に入ると**下痢やおう吐、発熱**などを起こします。通常は1～2日程度で治りますが、小さな子どもやお年寄りには下痢やおう吐で脱水症状を起こしたり、おう吐物をのどに詰まらせたりする危険があります。

日常生活では、次の点に注意しましょう。

- 石けんを使い、ていねいに手を洗う
- 魚介類を調理する時は中心部分を1分間85度以上で加熱する
- 調理器具は家庭用塩素系漂白剤で消毒する
- 普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠を十分とって体調管理をする



11月8日は「いい歯」の日

健康維持のためには、バランスのよい食事をするのが大切です。そして、バランスよく食べるためには「よくかんで食べられること」が必須です。「かむこと」で脳が刺激されて血流を促し、認知症の予防にもつながるといわれています。また、消化吸収を助け、唾液の量が増えることで、むし歯や歯周病予防にもつながります。

「いい歯の日」にちなんで、一生自分の歯で食べるために口内環境を見直してみませんか？

村では、20歳以上の方を対象にした「歯周疾患・口腔がん検診」、妊婦さんを対象にした「歯科検診」、中学生までのお子さんの「フッ素塗布」などを、佐井歯科診療所において無料で行っています。この機会に、ご家族で受診してみましよう。

冬は特にオーラルケアが大事!!

口の中には食物だけでなく、細菌やウイルスも入ってきます。ケアを怠っていると、その細菌がつくる酵素によって口内や喉の粘膜の保護層が破壊されてしまいます。その結果、インフルエンザなどのウイルスが粘膜に吸着しやすくなり、感染が助長されると考えられています。

歯みがきやうがいなどの正しいケアで口の中の健康を保ち、ウイルスなどの感染予防を心がけましょう。

※オーラルケアとは、むし歯や歯周病、口臭予防のために、口の中を清潔に保つ手入れをすることです。

かかりつけ歯科医で、小さな変化もチェック!

歯は傷んでからではなく、日頃の定期健診が大切です。その際、同じ歯科医院を受診することがポイント。長いつきあいのある歯科医なら口の中の小さな変化にも気づくので、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療につながります。また、症状や治療経過に加え、持病や体質なども把握できるので、よりの確な治療に結びつけることができます。口の中の気になることを気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」がいる人は、いない人に比べて長寿で要介護状態にもなりにくいという報告もあります。