



保健師だより

冬の感染症～早めの対策や予防が大切！

空気が乾燥するこの時期は、呼吸器の感染症やノロウイルスなどが大流行します。

【インフルエンザ】

インフルエンザウイルスは、毎年少しずつ変異しながら流行するため、流行前の10月下旬から12月中に予防や重症化を防ぐために、予防接種をお勧めします。

- ・症状：急激な悪寒からの発熱（38～40度）、倦怠感、筋肉痛、関節痛、頭痛、咳、鼻水

【ノロウイルス感染症】

二枚貝や感染者の便やおう吐物から感染し、食中毒を引き起こします。ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）が有効です。

- ・症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、頭痛、発熱を伴うこともある

【マイコプラズマ肺炎】

コンコンと乾いた咳が長引くのが特徴です。さまざまな合併症を併発する恐れもあるので、油断せずに受診しましょう。

子どもに多い細菌性肺炎で、咳やくしゃみ・鼻水による飛沫感染が主です。

【溶連菌感染症（A群溶血性連鎖球菌感染性）】

多くは、子どもに発症します。早めに受診し、処方された薬を医師の指示のもと最後まで服用することが大切です。

- ・症状：急な発熱、咽頭炎、イチゴ舌、かゆみのある水ぶくれ、嘔吐

年末年始を健康に

12月は、会食や飲酒の機会が増えます。暴飲暴食で体重が増えたり、胃に負担がかかり体調を崩したり、年明けの通院で血液検査の数値が悪くなる方は少なくないのではないのでしょうか。

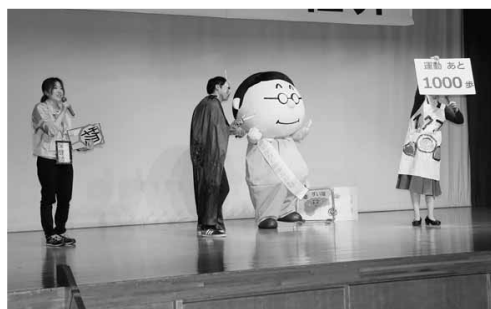
年末年始のイベントを楽しむためにも、身体に優しい生活を意識してみましょう。

糖尿病食は健康食

青森県の糖尿病による死亡率は、平成28年度まで3年連続全国ワースト1でした。そこで、県では糖尿病による死亡率を改善するため、糖尿病キャンペーンPR隊「高血糖ストッパーズ」を結成し県内各地で活動をしています。今回、ヘルスアップin佐井において糖尿病の正しい知識を面白く、わかりやすく寸劇で披露しました。

糖尿病の原因は、暴飲暴食、ストレス、運動不足などの生活習慣の乱れです。糖尿病の食事療法の考え方は、誰にでもお勧めしたい「健康食」といわれています。患者さん以外の方でも健康法の一つとして実践し始める方が増えてきています。

この機会に今年的生活習慣を振り返り「食べ過ぎ」に注意して、今までとは違う1年のスタートを迎えましょう。



高血糖ストッパーズによる寸劇



糖尿病予防コーナー