

～冬の健康管理は

感染症の予防から～






❁ どうして冬になると感染症が蔓延するの？



低温・低湿度を好むウイルスにとって、寒く、空気が乾燥する冬は最適な環境です。さらに、空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスが遠くまで飛びやすくなります。

一方で、冬は寒さのため、人の免疫力が低下します。また、外気の乾燥に加えて、夏場ほど積極的に水分をとらなくなるため、体内の水分量も少なくなりがちです。結果、体内外の乾燥によって、粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻や喉の粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなるのです。

冬に流行しやすい感染症

	インフルエンザ感染症	感染性胃腸炎		RSウイルス感染症
原因ウイルス	A型インフルエンザウイルス (香港型・ソ連型) B型インフルエンザウイルス	ノロウイルス	ロタウイルス	RSウイルス
流行時期	11月～2月頃	11月～1月頃	2月～4月頃	11月～2月頃 昨年・今年は9月から急増
主な感染経路	多くは飛沫感染と接触感染 空気感染の可能性もあり	多くは接触感染と飛沫感染		飛沫感染・接触感染
主な症状	突然の高熱(38.0℃以上)、頭痛、筋肉痛、関節痛、喉の痛み、鼻水、嘔吐、下痢 など 	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(38.0℃以下) など 	嘔吐、下痢、腹痛、高熱(38.0℃以上) など	発熱、鼻水 など 重症化すると、喘鳴、呼吸困難 など 
特徴	高齢者は肺炎、小児は肺炎や脳症を併発し、致命傷になることもある	高齢者や乳幼児などは重症化することもある	乳幼児に多く発症。大人は軽症ですむことが多い	乳幼児に多く発症、生後数週間～数か月に初感染すると肺炎などを併発し、重症化することがあるので注意が必要



万全ですか？ 予防対策！～今日からはじめよう！ 予防のためのポイント～

冬の感染症予防の基本は、手洗いやうがいなど日常生活での対策が中心です。流行のピークをむかえる前に、しっかり対策を始めましょう。また、感染症になった場合には、他の人にうつさない心遣いが大切です。

☆手洗い・うがいの習慣を



手洗い

ドアノブや手すり、つり革など、普段何気なく触っているところにも病原体が付着している可能性があります。これらの病原体が、手を介して口や鼻、目などの粘膜から体内に侵入してしまいます。

～ 正しい手洗い方法 ～



うがい

洗浄効果によって、口から侵入してくるウイルスや細菌に対して効果を発揮します。また、喉の乾燥を防ぐ効果もあります。

- ① コップに水を注ぎ、適量を口に含んで、ブクブクして吐き出します
- ② 新しい水を含み、喉の奥までとどくように上を向き、15秒くらいを目安にガラガラして吐き出す
- ③ 新しい水に含みかえ、②を繰り返す（誤嚥に注意し、最低3回）



☆保温・保湿を心がけましょう

乾燥した環境はウイルスを増殖させます。

保温

薄着や湯冷め等で体を冷やさないようにしましょう。冷えは感染症を発症させやすくします。

保湿

粘膜を保護することはウイルスや細菌が体内へ侵入することを防いでくれます。室内では適時換気をし、湿度を50～60%に保ちましょう。屋外ではマスクを着用することもおすすめです。



☆十分な栄養と休養を取りましょう

栄養バランスの良い食事を

特に、ビタミン類（野菜や果物に多く含まれる）は、粘膜を保護したり、免疫力を高めたり、疲労回復効果など様々な働きがあります。

しっかりと睡眠を

睡眠不足からくる疲れとストレスは、免疫の働きを弱めます。



☆水分補給をしましょう

十分な水分補給はのどの粘膜の繊毛運動を活発にして、ウイルスや細菌の体外への排出を助けます。感染症にかかってしまった場合には、脱水症にも注意しましょう。

インフルエンザの治療薬について 芝草薬局 薬剤師 稲永智徳 先生

従来インフルエンザの治療は出ている症状を和らげたりなくしたりする対症療法と自然治癒力に頼るしか方法がありませんでした。しかし近年はインフルエンザウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザウイルス薬の開発が進み、治療によく使われる様になりました。

現在主に使われているインフルエンザの薬としては

【内服薬】 タミフルカプセル、タミフルドライシロップ

【吸入薬】 イナビル吸入、リレンザ吸入

【注射薬】 ラピアクタ（点滴） などがあります。

今回は小児によく使われる**ドライシロップの飲ませ方**についてご紹介します。

この薬は通常少量の水に溶かして飲ませますが、苦くて飲んでくれない場合には飲食物に混ぜると飲みやすくなる場合があります。

その際混ぜると飲みやすくなる

【混ぜると飲みやすくなる】

チョコレートアイス、

オレンジジュース、

【混ぜると飲みにくくなる】

乳酸菌飲料、バニラアイス

注意

ドライシロップの場合には

あるので溶かしたら早めに

現在あるインフルエンザ

が最大になる前つまり48

診をお勧めします。また熱

りませんので、出された薬

予防接種のお知らせ



《インフルエンザ予防接種》

インフルエンザには、大きな流行を引き起こすA型とB型があり、それぞれの型の中で細かい変化が毎年のように生じるため、その変化に合わせたワクチンが年ごとに作られます。

従来3価（A型2種類、B型1種類）のワクチンでしたが、今年度から、より広く流行株をカバーすることが期待できる4価（A型2種類、B型2種類）のワクチンが使用されることになりました。

～高齢者インフルエンザ予防接種について～

対象者：①長門市民であり、65歳以上の方
②60歳以上、65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器機能などに障害（障害者手帳1級程度）がある方。

自己負担金：1,460円（生活保護受給者は無料）

接種期間：平成28年2月29日（月）まで

《高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種》

対象者：①平成27年4月1日から平成28年3月31日までに、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
②60歳以上、65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器機能などに障害（障害者手帳1級程度）がある方。

自己負担金：2,790円

※制度により補助が受けられる年齢が限られています。

対象となる方は、ぜひこの機会に接種しましょう。

（既に接種済みの方は対象外）

予防接種に関するお問い合わせ

長門市保健センター TEL 23-1132

なるものと飲みにくくなるものがあります。

【もの】

ヨーグルト（イチゴ味など）、ココア、
フルーツドリンク など

【もの】

ジュース、リンゴジュース など



長時間かけて時間が経つにつれて薬の苦みが出てくる事が
あります。早めにお飲みください。

これはウイルスの増殖を抑える薬です。その為ウイルス
の増殖を抑制する事が大切ですので、早めの受
け付けが大切です。お飲み下がりながらも完全にウイルスがいなくなった訳ではあ
りません。必ずお飲み切ってください。

え、ホント？肝炎ってなおるの？

半田内科クリニック 院長 半田哲朗先生より

本当です。肝炎もようやく治る時代になりました。物言わぬ臓器、暗黒の臓器と言われていた肝臓、その肝臓に住み着いたのはC型肝炎ウイルスです。多くのウイルスは1回かかると、抗体と言って、体がつくる免疫で退治できます。はしかや3日ばしか（風疹）などがそうです。でも、C型肝炎ウイルスは排除されることなく、長い時間をかけて自分の住みかである、肝臓にダメージをあたえ、やがては肝炎、肝硬変そして肝がんという恐ろしい病気を引き起こしてきました。肝臓の医者は長いこと、このウイルスにはお手上げでした。でも、インターフェロンでなんとか治療に糸口をみつけ、最近になってようやくウイルスに直接働き、しかも8割から9割のウイルス排除に成功する薬にたどりついたのです。インターフェロンのように注射をうち、熱に苦しむこともなく、口から飲み、その上副作用も少ない、夢のような薬です。

でも、肝炎ウイルスにはB型もあるのでは？そうです。B型もあります。このB型肝炎ウイルスにも新しい薬が開発されてきています。C型肝炎ウイルスのように、ウイルスを体からなくすることはできませんが、炎症を起こさなくすることはできるようになりました。肝臓に健診で異常のみつかった方、さあ、病院に行きましょう。今はB・C型肝炎ウイルスは無料で検査できます。その上、もしウイルスが発見された時に、肝硬変になっていても、黄疸や、お腹に水がたまっていない肝硬変であれば、肝炎と同じように、助成で、月1万円（高額所得の方は2万円）で治療できます。C型肝炎・肝硬変であれば3カ月から半年の治療期間、B型肝炎・肝硬変であれば、残念ながら一生の治療期間になります。



いつ行くの？ **今でしょ！**
この流行語のように、ためらうことなく、肝炎が心配な方、病院に足を運んで下さい。

こころの健康づくり講演会



テーマ

『誰もが自殺に追い込まれることのない社会へ
～地域のつながりが命を守る～』

講師 NPO法人 自殺対策支援センター
ライフリンク 代表 清水 康之 氏

日時 平成27年12月19日(土)
13:50～15:30(受付13:20～)

場所 長門市地域医療連携支援センター

☆申し込み先

長門市保健センター TEL 23-1133
三隅保健センター TEL 43-2444
日置保健センター TEL 37-2193
油谷保健福祉センター TEL 33-3021



健康関連行事予定

★ステップ運動教室

・12月17日(木) 10:00～11:30
場所:長門市物産観光センター
内容:ステップ台を使った運動に挑戦

★骨の健康づくり相談日

・1月14日(木) 9:30～11:30
場所:三隅保健センター
・1月22日(金) 9:30～11:30
場所:油谷保健福祉センター

○行事についてのお問い合わせ先

長門市保健センター TEL 23-1133

検診はお済みになりましたか？

～今年度最後の集団検診～

検診日:12月6日(日)

場所:長門市保健センター

受付時間:7:30～11:00

(子宮・乳がん検診8:30～10:00)

検診項目:胃・大腸・肺・子宮・乳がん、特定健診

胃がん・乳がん検診は要予約(人数制限あり)

(申し込み・お問い合わせ:TEL23-1133)

長門市応急診療所 年末年始の診療のご案内



年末年始

【12月30日(水)～1月3日(日)】

診療時間 9:00～12:00

(受付8:30～11:30)

13:00～17:00

(受付:16:30まで)

診察に必要なもの

被保険者証、福祉医療等受給者証(該当者のみ) お薬手帳

☆受診についてお気軽にお問い合わせください。

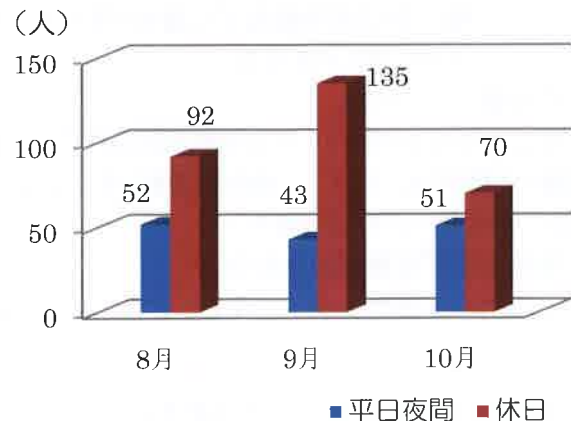
長門市応急診療所 TEL 27-0199

長門市応急診療所の受診状況

(休日昼間、平日夜間の初期救急患者)

(H27年8月1日～10月31日)

月別受診者数
(平成27年8月～10月)



1日当たり受診者数

	8月	9月	10月
平日夜間	2.5	2.3	2.4
休日	18.4	19.3	14.0

この情報紙へのお問い合わせ・ご意見等がありましたら下記へお願いします。

■編集事務局 長門市市民福祉部健康増進課 地域医療連携室

TEL 0837-27-0255 FAX 0837-27-0266

※この情報紙の既に発行されたものは、市のホームページに掲載しております。

URL: http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/kurashi/welfare/chikiiryu_torikumi.html

E-Mail: chiikiiryu@city.nagato.lg.jp