けんこうガイド

冬も食中毒の季節です！

食中毒は夏に起こるものと思っていませんか？夏にも食中毒は増えますが、食中毒の件数と患者数が最も多いのは冬です。

そして、冬に起こる食中毒のほとんどがノロウイルスによるものです。しかし、ノロウイルスには特効薬やワクチンがありません。

ノロウイルスの特徴を踏まえ、予防策を徹底しましょう。

◇ノロウイルスの特徴

ノロウイルスは食品を汚染して食中毒や感染性胃腸炎を引き起こす原因となります。ノロウイルスの感染力はとても強く、「食品から人」だけでなく「人から人」へもうつります。

抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では発症すると重症化しやすいため、特に注意が必要です。

主な症状は吐き気、下痢、おう吐、腹痛、軽度の発熱で、これらの症状は1～2日後に回復してきますが1カ月程度便の中にノロウイルスを出し続ける可能性があります。症状が改善した後も十分気をつけましょう。

◇予防の基本

・手洗いでウイルスを洗い流す

手洗いは感染症予防の基本です。石けんを使い30秒以上かけて、丁寧に洗いましょう。

◇食中毒の予防

・食品によく火を通す

食品についたノロウイルスをやっつけるには加熱調理が有効です。食品の中心部までしっかり加熱してから食べましょう。かきなどの二枚貝もしっかり加熱すれば問題ありません。

・調理器具などの消毒

次亜塩素酸ナトリウムか熱湯による消毒を行います。

・調理する人

調理する人の手についたウイルスが食品に付着しておこる感染が増えています。自分が感染源にならないよう十分注意し、下痢やおう吐がある時は調理を避けましょう。

◇感染拡大の防止

・おう吐物・ふん便の処理

ノロウイルスは乾燥すると舞い上がり、感染をひろげてしまいます。次亜塩素酸ナトリウムを使い、速やかに処理しましょう。

次亜塩素酸ナトリウムは塩素系消毒剤や家庭用漂白剤の一種で、薬局などで購入できます。

正しい知識を身につけてノロウイルスの予防に努めましょう。

●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
2月 16日(月)	13時15分～15時30分	母親学級 キレイ☆ママるーむ	保健センター
17日(火)	受付13時00分～	フッ素塗布	保健センター
19日(木)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾	保健センター
21日(土)	受付①8時30分～ ②9時30分～ ③10時30分～ ④13時00分～ ⑤13時30分～	婦人科検診	保健センター
24日(火)	受付9時45分～	4・7・12ヶ月児健康診査	保健センター
	受付13時00分～	1歳6カ月・3歳児健康診査	
25日(水)	13時30分～15時30分	からだリセット講座	保健センター
26日(木)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾	レ・コード館
	17時30分～18時30分	健康相談	レ・コードの湯
3月 5日(木)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾	保健センター
10日(火)	受付13時00分～	BCG予防接種	保健センター
12日(木)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾	保健センター
13日(金)	受付13時00分～	フッ素塗布	保健センター
25日(水)	13時00分～16時00分	女性の健康相談	※要予約（3月24日まで）
6日(金)	13時30分～15時30分	こころの健康相談	※要予約（3月2日まで）

静内保健所からのお知らせ ☎0146・42・0251

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

子どもの予防接種週間

乳幼児がかかりやすい病気の中で、最も多いのが感染症です。感染症の中には、かかると命にかかわるものや後遺症を残すものもありますが、予防接種により、多くの感染症を防ぐことができます。

定期接種期間を過ぎると、料金が自己負担となってしまうため、対象の方は接種状況を確認し、早めに接種してください。

◎麻しん・風しん予防接種を受けましょう！

・麻しん・風しんについて

麻しんは「はしか」とも呼ばれ、感染すると、発熱や咳・鼻水などの風邪のような症状や発疹が出現します。また、肺炎や中耳炎、まれに脳炎といった合併症を発症することがあります。

風しんは「三日はしか」とも呼ばれ、感染すると、発疹・発熱・リンパ節腫脹などの症状がみられます。症状は比較的軽く、予後も良好であるといわれていますが、まれに脳炎などの合併症を発症することがあります。

その他、免疫のない妊婦が風しんウイルスに感染すると、出生児が難聴・心疾患・白内障などにかかる先天性風しん症候群を発症する可能性が高くなることが知られています。

・麻しん・風しん混合ワクチンの接種時期と回数

乳幼児は、麻しん風しん混合ワクチンを、2回接種することが勧められており、接種時期については、次のとおりです。

第Ⅰ期：生後12ヵ月～2歳未満の子
第Ⅱ期：小学校入学前の5歳～6歳の子
（平成26年度の第Ⅱ期対象のお子さんは、H20年4月2日～H21年4月1日生の子）

また、町では成人の方を対象とした麻しん風しん予防接種費用の助成も行っており、内容については、次のとおりです。

・対象者

①新冠町に住民登録のある方
②接種日時点で20歳以上45歳以下の（妊娠している方は接種できません）
③妊娠している女性の夫

・助成額

①麻しん風しん混合ワクチン4000円
②風しん単独ワクチン2000円

対象となる方には、個別に案内を送付しております。なお、すでに接種がお済みの方は受ける必要はありません。

予防接種について、ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

介護ワンポイントアドバイス ⑮③

認知症を予防しよう④
「積極的に外出・交流しましょう」

自宅から出ない単調な生活が長くなると脳への刺激が少なくなります。外に出る機会を増やし、人と会うことで脳への刺激を増やし認知症予防をしましょう。

町では、介護予防のための「お喜楽☆おたっしゃ塾」や、認知症予防のための「脳の元気アップ教室」を行っています。ぜひご参加ください。

←脳の元気アップ教室

お喜楽☆　→
おたっしゃ塾

介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係　仙波　明子

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
0146・47・2113（直通）

〈今月の脳トレ〉
同じ文字を入れて言葉を完成させましょう。
①□お□　②□ー□　③む□い□ぜ
④だ□だ□□ろ　⑤て□し□ら□ま□
※クイズの答えは14ページに掲載