



復幸だより

発行日：平成29年12月28日（木） 第15号

インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザの流行期は、例年12月下旬から始まり1月下旬から2月上旬にピークを迎えます。症状は38℃以上の発熱やせき、のどの痛みの他に、全身の倦怠感や関節の痛みなどがあります。

Q. どのようにして感染するの？

A. 感染経路は、**飛沫感染**と**接触感染**です。

飛沫感染とは、健康な人が感染した人の咳やくしゃみによって飛んだ「しぶき」に含まれるウイルスを吸い込んでしまうことで感染することです。

接触感染とは、感染者の手についたウイルスが、ドアノブや電気のスイッチなど「モノ」を介して健康な人の手に付着し、その手で自分の鼻・口・目などに触れることで感染することです。



Q. 予防方法はどうすればいいの？

A. **予防のポイント**

★咳やくしゃみが出るときはマスクをしよう！

咳やくしゃみによる「しぶき」は2m先まで飛んでいきます。「咳エチケット」を忘れずに！

★手洗いをしっかりと！

食事の前や外から帰った後、料理をする前などはしっかりと手を洗い、体の中にウイルスを入れないようにしましょう。

*手洗い方法をチェック！

【パンフレット・PDF】⇒



★早めに医療機関を受診しよう

抗インフルエンザウイルス薬は、発症から48時間以内の使用が効果的です。

★加湿をしよう

空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下してウイルスが体に入りやすくなります。湿度は50～60%程度になるように加湿を心がけましょう。

★アルコール消毒をしよう

インフルエンザはアルコール消毒が効果的です。人がよく触れる場所はアルコールで消毒を！

★栄養と休息をしっかりとろう

免疫力を高めて、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

*ホームページにもパンフレットを掲載しています。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kansensyou-cyuikeihou.html>

ノロウイルス食中毒に注意！

「食中毒は高温・多湿の夏場に流行する」と思っている方が多いと思います。しかし、近年では冬場の方がより多くの食中毒が発生し、患者数も多い傾向にあります。その原因がノロウイルスです。また、ノロウイルスを原因とする食中毒は年間で一番多く、その患者数は全体の半数以上を占めます。ノロウイルスの特徴や予防方法を知り、ノロウイルス食中毒にかからないように注意しましょう。

ノロウイルスの特徴

★少量のウイルスでも感染・発症する

食品を介して少量のウイルスでも人の体内に入ると感染が成立し、食中毒を起こします。

★感染しても症状が出るとは限らない

主な症状は、吐き気やおう吐、下痢、発熱、腹痛ですが、症状が出ない場合もあります。

★ウイルスの排出は1週間～1ヶ月程度続く

ノロウイルスは症状の有無にかかわらずふん便やおう吐物と一緒に排出され、手指や衣服などを汚染し、食中毒の原因となるばかりではなく、人から人へ感染し、被害が拡大します。

ノロウイルス食中毒の予防方法

その1 手洗いの励行

- ・手指についたノロウイルスを洗い流す。
- ・調理前と用後は石けんを使って入念に手を洗い、食品への汚染を防ぎます。

その2 調理器具の消毒

- ・塩素系漂白剤で漬け置き
- ・熱湯（85℃以上）で1分以上加熱消毒
- ※アルコール消毒液の噴霧はノロウイルスに効果はありません！

その3 加熱調理

- ・中心部が85～90℃で1分半以上の加熱が必要です。
- ・表面を炙る、湯通し程度ではウイルスは死滅しません。

年末年始は 暴飲暴食に気をつけましょう！

クリスマスに続いてお正月と、年末年始は美味しい食事やお酒を楽しむ機会が増えますね。体調を崩さずに過ごすためにも、暴飲暴食には気をつけて。

★食事・生活のポイント

- ・野菜から先に食べ、よく噛もう！
- ・市販切餅3個＝ご飯約2杯分のカロリー
食べ過ぎに注意しよう！
- ・1日1回は外に出て、リフレッシュ！
- ・だらだら食わず、食べる時間を決めよう！

★お酒の適量って？

男性は2ドリンク、女性・高齢者は1ドリンク以下です。飲み過ぎてしまったら、翌日はノンアルコールに。

～ドリンク数の目安～

- ビール（発泡酒）500ml＝2ドリンク
- 日本酒1合＝2. 2ドリンク
- ワイン1杯＝1. 2ドリンク
- 缶酎ハイ350ml＝2ドリンク



難病対策地域協議会を開催しました！

平成29年11月10日(金)に、市町村担当者、ケアマネジャー協会の地区代表、支援機関の関係者が一堂に会し「平成29年度塩釜・黒川地区難病対策地域協議会」を開催しました。

本協議会は、塩釜・黒川地区の要支援難病患者、特に筋萎縮性側索硬化症（ALS）等の神経難病患者を取り巻く支援体制に関する課題についての共有と関係機関の連携の緊密化を図ることを目的に開催し、神経難病の受給者数の推移やコミュニケーション支援の現状についての行政からの報告及び宮城県神経難病医療連携センター難病医療専門員の関本氏、宮城県難病相談支援センター難病相談員の一条氏、塩竈市立病院医療福祉支援室室長の小川氏の3名から各機関における神経難病患者への関わり等について話題提供をいただきました。

その後は、出席者から各々の支援状況や支援上の課題等について意見を出し合い、情報共有することができました。

本協議会の開催は、顔の見える関係を築き、関係者間での連携を強める貴重な機会になりました。



平成29年度保健・医療・福祉研修会を開催しました！

11月1日(水)に塩釜地区2市3町の医療機関、介護事業所、行政機関の職員を対象に、平成29年度保健・医療・福祉研修会を開催しました。

今年度は、「山形県及び酒田市における看取りの現状と課題」と題し、一般社団法人酒田地区医師会十全堂副会長の佐藤顕医師から、在宅や介護施設における看取りの現状や、医療と介護との連携に関する成果・課題等について御講演いただきました。

医療・介護・行政等様々な職種の参加者から、「介護の質、気づきが大事であることがわかった」、「高齢者の増加だけでなく、医療・介護の人材不足が課題であることがわかった」などの感想が寄せられました。塩釜地区における今後の医療・介護連携に大変参考になる研修でした。



こころの相談のお知らせ

気分が落ち込む、家族が家に引きこもっている、お酒がやめられない等の悩みの相談に、精神科医や専門の相談員等が応じます。**（予約制）**

お問い合わせは母子・障害第二班(022-365-3153)まで御連絡ください。

内容	開催日	場所
こころの 相談	1月11日(木)	塩釜保健所
	1月25日(木)	松島町保健福祉センター
	2月15日(木)	七ヶ浜町母子健康センター
ひきこもり・ 思春期こころ の相談	1月10日(水)	塩釜保健所
	2月6日(火)	
	2月14日(水)	
アルコール・ 薬物関連相談	1月18日(木)	多賀城市役所
	2月22日(木)	塩竈市保健センター

【発行・問合せ先】

HP委員会（事務局：企画総務班）

TEL：022-363-5502 FAX：022-362-6161

E-mail：sdhwfzpg@pref.miyagi.lg.jp

復幸だより 第15号（H29.12.28発行）

