



復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所
(宮城県石巻保健所)

Vol.88

平成30年12月



インフルエンザ対策について！

段々寒くなってきましたね。この時期から始まるインフルエンザのシーズンに向けて、予防方法について紹介します。

インフルエンザの予防接種は、発症する可能性を低くし、たとえ発症したとしても重症化を防ぐ効果があります。13歳以上の方は1回、13歳未満の方は2回受けることが推奨されています。

個人差はありますが、予防接種の効果が現れるまで2週間程度かかり、接種後約1ヶ月で最も効果を発揮します。このため、できる限り早期に接種するようにしましょう。

なぜ冬にインフルエンザが流行するのか疑問に思ったことはありませんか？

インフルエンザは、咳やくしゃみに含まれたウイルスにより感染します。空気が乾いていると、咳やくしゃみの飛沫が短時間で乾燥して身軽になります。逆に、夏場は飛沫が乾燥しにくく直ぐに地表に落下するため、あまり広まらないと考えられています。また、寒いと換気が疎かになってしまうことも原因でしょう。

流行時のインフルエンザ予防 ～四箇条～

其の壹
「手洗い」

手洗いは、感染症予防の基本です。帰宅後や食事の前は手を洗いましょう。
①石けんで、②30秒間手を洗い、③清潔なタオルで乾かします。

其の貳
「マスク」

インフルエンザに罹っている人だけでなく、健康な人もマスクを着けて予防しましょう。鼻と顎を覆うようにしっかり伸ばしてください。鼻筋に当たる針金の部分は、顔に沿うように形を曲げます。

其の参
「換気」

冬場は窓を閉めがちですが、籠もった空気中にウイルスが漂っていることもあります。適度な換気が効果的です。室温と外気温が同じになる程度の時間を目安にしてください。

其の四
「人混み回避」

ウイルスがいる場所を避けることも大切な予防行動です。冬場の人混みではインフルエンザウイルスが大量に浮遊していることも…。出来るだけ人混みは避け、ウイルスに接触する機会を減らしてください。

ノロウイルス対策について！

●ノロウイルスによる感染性胃腸炎の主な症状は、下痢・おう吐・腹痛 などです。
感染力が強く、保育園や高齢者施設などで集団発生を引き起こすことがあります。

●予防●

ウイルスを手につけないことが重要です。こまめに『手洗い』をしましょう！

- ・調理の前
- ・食事の前
- ・トイレの後など



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

(担当：疾病対策班 電話：0225-95-1430)

高齢者のお餅による窒息事故に 気をつけて！

これからお正月を迎え、お餅を食べる機会が増える季節となります。美味しく安全にお餅を食べていただけるよう、次の点に気を付けましょう。



- お餅を食べるときは、スープ等の滑らかなものでのどを潤したりしてから食べましょう。
- お餅を小さくするだけでなく、さらに口の中で良く噛んでから飲み込みましょう。
- 口の中の分をしっかりと飲み込んでから、次の一口を食べましょう。

もし、窒息事故が起きた場合には、救急へ通報を行い、速やかに応急手当を行って下さい。

※ 応急手当は次のホームページ（日本医師会 異物除去の手順）を参照願います。

<http://www.med.or.jp/99/kido.html>

忘年会シーズン到来！ アルコールの 「節度ある適度な飲酒」とは？

今年も残りあとわずかとなり、忘年会などお酒を飲む機会が増える時期になりましたが、皆さんはお酒とどのように付き合っていますか？

お酒は「百薬の長」と呼ばれることもありますが、これはかつて酒の税金を集めるために用いられた言葉で、薬の成分を酒に溶かしていた事にも由来するものです。最新の研究結果によりますと、健康によいお酒の量はありません。お酒は、高血圧や癌、脳出血など、60以上の病気のもとといわれています。お酒を飲む場合は、節度ある適度な飲酒量を守り、お酒と上手に付き合いましょう。食事をとりながらゆっくり飲むことがコツです。



週に2日は休肝日を！

<節度ある適度な飲酒量ってどのくらい？>

1日平均純アルコールで20g程度（厚生労働省）

| | | |
|------------|-------|-------|
| ビール（5%） | 中瓶1本 | 500ml |
| 日本酒（15%） | 1合 | 180ml |
| ウイスキー（40%） | ダブル1杯 | 60ml |

※女性や高齢者は上の表より少なめが推奨されています。

おとな救急電話相談・こども夜間 安心コール

夜間や休日の急な病気やけがで、救急車を呼んだ方が良いか迷うときや、応急処置の方法が知りたいときにご相談ください。

なお、緊急、重症の場合は、迷わず119番へ通報してください。

○ おとな救急電話相談 ☎ #7119

（プッシュ回線以外は ☎ 022-706-7119）

開設時間

平日：午後7時～翌午前8時

土曜：午後2時～翌午前8時

日曜・祝日：午前8時～翌午前8時（24時間）

○ こども夜間安心コール ☎ #8000

（プッシュ回線以外は ☎ 022-212-9390）

開設時間

毎日：午後7時～翌午前8時

対象者 15歳未満の子ども

（問合せ先：宮城県医療政策課 電話：022-211-2622）

ひとりで悩まずに 「こころの相談」をしてみませんか

眠れない、気分が落ち込む、アルコールがやめられない、家族が引きこもっている…などでお悩みの方に、当所では「こころの相談」を行っています。

予約制ですので、まずは当所までご連絡ください。

（担当：母子・障害班 電話：0225-95-1431）

| 内容 | 相談日 | 場所 |
|--------------------|----------|----------|
| 精神保健福祉相談 | 1月8日(火) | 東松島市役所 |
| | 1月31日(木) | 北上保健センター |
| アルコール 関連問題相談 | 1月18日(金) | 県石巻合同庁舎 |
| 思春期・青年期 ひきこもり相談 | 1月23日(水) | 県石巻合同庁舎 |

問合せ先

ご意見・ご感想をお寄せ下さい

宮城県東部保健福祉事務所（石巻保健所）

復興支援情報発信チーム

HP：<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel：0225-95-1416（代表）

Fax：0225-94-8982