

こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

感染予防を心がけ、元気に冬を乗り越えましょう！

寒く空気が乾燥する冬は、ウイルスが活発になり様々な感染症が流行します。秋から冬にかけて流行することが多いとされている感染性胃腸炎の特徴を理解し、感染しないための対策をしましょう。

感染性胃腸炎とは、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスや、細菌が原因で起こる胃腸の炎症です。主な感染経路は、病原体が付着した手やものを通して体内に入る感染(接触感染)、直接汚染された食品を食べることによる感染(経口感染)があります。

ノロウイルス

汚染されたカキなどの二枚貝を生で食べることが原因で、1～2日で発症します。

症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛
発熱はあまりない

ロタウイルス

主に乳幼児が感染します。通常1～2週間で自然治癒するが、脱水症状に注意が必要です。※ワクチンにより予防が可能

症状 水様の下痢、嘔吐

嘔吐物処理キットで備えましょう

感染性胃腸炎の代表的な症状は嘔吐です。早期に医療機関を受診し、脱水症状を引き起こさないために経口補水液などで水分補給をしましょう。嘔吐物処理キットを事前に作っておくと簡単に処理でき、安心安全です。また嘔吐物処理に使った物は放置せずに、ビニール袋に入れ密閉して処分しましょう。

嘔吐物処理キットの中身

ふた付きバケツ、ゴム手袋、消毒液、ペーパータオル、ビニール袋、新聞紙

消毒液は0.1%濃度の次亜塩素酸ナトリウム液が有効です。

作り方

ペットボトル1本分

ふた2杯分



水500mL



次亜塩素酸ナトリウム
(ハイターなど)10mL
※原液濃度5～6%の場合

【救急を要する場合】

こちらの2次元コードから情報を確認できます。



感染症に有効な予防方法

- ☐ 手洗い・手指消毒
- ☐ マスクの着用
- ☐ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ☐ こまめな換気
- ☐ 人混みを避ける
- ☐ 適度な湿度

神川町母子愛育会からのお知らせ

結核予防等推進募金額 17,587円 (令和7年度)

10月19日(日)コスモスまつり会場にて結核予防等推進のための啓発と募金活動を実施しました。皆様からの募金は検診車購入費等に使用されます。ご協力ありがとうございました。

健康メッセージ

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

健康寿命を延ばそう ～高齢者編～

糖尿病は合併症を引き起こすリスクを高め、健康寿命に大きく影響を及ぼす疾患です。安定した血糖値を維持するために、筋肉は体内の糖を貯蔵する重要な役割を持っています。しかし、加齢によって筋力が低下すると血液中の糖を貯めておく場所が少なくなり、糖の調整能力も低下し糖尿病の発症リスクが高まります。筋力の低下を防ぐことは糖尿病を予防することにもつながります。今回は日常生活の中で簡単に取り入れられる運動を紹介します。継続して行い筋力低下を防ぎましょう。

ちょっとついでに！ながら体操

- 朝** 起きた時に 背中を伸ばす、歯磨きしながら かかと上げ、新聞を読みながら 太もも上げ
- 昼** テレビを見ながら 足上げ、掃除をしながら スクワット、散歩するときは 大股歩き
- 夕** お風呂に入って 手足指広げ

Let's Try!

起きた時に 背中を伸ばす



寝たまま万歳して背中を伸ばし深呼吸10回

新聞を読みながら 太もも上げ



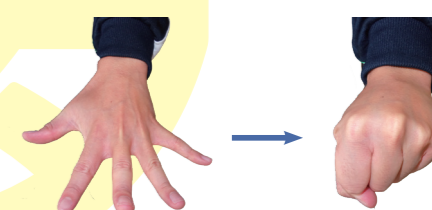
新聞や本を読みながら太ももを片足ずつ10秒上げる

テレビを見ながら 足上げ



テレビを観ながら足先を上げ下げ10回

お風呂に入って 手足指広げ



手指足指を目いっぱい広げたり閉じたりする