

# 健康あいら21通信

第25号  
令和元年11月

【発行】  
始良市  
健康増進課  
66-3293



## インフルエンザに 注意しましょう。

インフルエンザが本格的に流行する季節になりました。主な症状として、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛みや鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもはまれに急性脳症を、また高齢者や免疫力の低下している人は、肺炎などを伴うなど、重症になることがあります。

### インフルエンザの予防に努めましょう。

インフルエンザの予防対策をまとめました。実践して、予防に努めましょう。

#### 1 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化に有効と報告されています。

#### 2 外出後の手洗い

流水・石けんによる手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症対策の基本です。

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

#### 3 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、

インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50〜60%)を保つことも効果的です。

#### 4 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

#### 5 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度飛沫等を防ぐことのできる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

#### 咳エチケット

① 咳やくしゃみが出る際には、できるだけ不織布製のマスクを使用すること。

② とっさの咳やくしゃみのとき、マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。

③ 鼻水や痰などを含んだティッシュをすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。

これらは「咳エチケット」と呼ばれています。実践して、インフルエンザの蔓延防止に努めましょう。

インフルエンザにかかってしまったら  
気をつけたいこと。  
インフルエンザにかかった場合、次のことに気を付けましょう。

① 人混みや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場に行かないようにしましょう。

② 咳やくしゃみなどの症状があるときは、家族や周りの方にうつさないために、飛沫感染対策として咳エチケットを徹底しましょう。

③ 安静にして休養を取りましょう。特に睡眠を十分に取ることが大切です。

④ 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

⑤ 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

## 知らないうちに進行

### 骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、「骨がもろくなる病気」です。骨量が減少、骨が変化してもろくなり、骨折しやすくなった状態であり、寝たりの原因・背中や腰の痛みにもなることが特徴です。年齢とともに骨の量は減りますが、毎日の生活のあり方で減るカーブをゆるやかにしたり、予防したりすることも可能です。30歳代、40歳代のうちから自分の骨の健康状態を知り、バランスの良い食事や適度な運動などを心がけることが大切です。定期的に骨粗しょう症検診を受けて、自分の骨の状態をチェックしましょう。

## こんな症状ありませんか？

- ・身長が縮んだかも
  - ・背中が丸くなってきた
  - ・腰や背中が痛む
- これらの症状は、骨粗しょう症の可能性があります。また次に挙げるものも骨粗しょう症と関係がありますので、ひとつでも思い当たりのある方は、検診を受けてみましょう。

- ・閉経を迎えたまたは生理不順
- ・母や姉妹に骨粗しょう症の人がいる
- ・偏食が多いまたはダイエットしている
- ・牛乳や乳製品が嫌い
- ・やせていて背が低い
- ・スポーツや体を動かすことが嫌い
- ・ヘビースモーカーである
- ・お酒またはコーヒーをよく飲む
- ・副腎皮質ホルモン（ステロイド）などの薬を服用している
- ・両方の卵巣や胃の摘出手術を受けたことがある。

## 生活習慣の改善で

## 骨粗しょう症を予防しましょう。

食事はカルシウムの多い食品を取り入れ栄養バランスのいい食事を摂りましょう。

また運動は、日光浴をしながら適度な運動に心がけましょう。日光にあたるとビタミンDが活性化されカルシウムの吸収率が高まります。また適度な運動は血液の流れを良くし、骨をつくる細胞のはたらきを活発にします。散歩や買い物などでの外出で十分ですので積極的に外へ出かけましょう。

## 【おすすめな運動例】

- 自分にあつた運動を無理せずマイペースで。
- ウォーキングは手軽な健康法。1日20分以上週3回が目安。



やってみよう！

## 適塩(よかあんばい)運動 ~毎月17日は適塩の日~

## 第4回 適量の食塩をとるためのコツ~よかあんばい7か条~(その2)

## 2か条「汁物は具をたくさん入れる」

一般的なみそ汁は、1杯あたり約12gの味噌を使っており、食塩量は約1.5gになります。これを具たくさんのもので変更すると、具材のうまみが出ることもあり、味噌の使用量は10gに減ります。また飲む汁の量も減るため、結果として1杯あたりの食塩量は1.2gに減ります。具材を多く入れることは、野菜摂取量の増加にも繋がりますので、一石二鳥です。

旬の野菜たっぷりのみそ汁にしてみませんか？

今回は、「適量の食塩をとるためのコツ~よかあんばい7か条~(その3)」をお伝えします。

## ☆☆適塩フェスタ開催のお知らせ☆☆

【日時】令和元年12月21日(土)12時30分~16時30分

【会場】始良公民館大ホールおよびロビー

## 大ホール

- 適塩宣言 13時30分~
- 基調講演 13時35分~  
演題 「今日から始める高血圧予防」  
講師 鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学  
教授 大石 充 先生
- シンポジウム 14時45分~  
「よかあんばい運動への取組」  
松原なぎさ校区コミュニティ協議会会長 追鳥嘉正氏  
始良市食生活改善推進員協議会会長 古城るり子氏  
重富中学校栄養教諭 山下厚子氏  
加治木小学校栄養教諭 小園みき氏  
始良保健所健康企画課長 今村恵氏  
始良市役所健康増進課長 向江美喜

【問い合わせ先】始良市健康増進課 TEL:0995-66-3293

## ロビー

- 学ぼうコーナー  
【もらって学ぼう】  
適塩に関する物等配布(抽選50名)
- 【見て学ぼう】  
減塩食の展示  
始良市の塩の歴史(パネル展示)  
※歴史民俗資料館より
- 【味わって/測って学ぼう】  
・みそ汁の試飲  
・我が家のみそ汁塩分濃度測定  
(当日作ったものをお持ちください。)
- ・血管年齢測定

適塩マスコット  
てきえもん

多くの方の来場をお待ちして  
いるでござる。

