

りびえ〜る健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識

40代半ば、そろそろ健康に本気で気を付けたい取材班「河」。人生後半も元気であるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部

感染症編

Vol.2

今回の先生

島根大学医学部
小児科教授
たけたに たけし
竹谷 健 先生

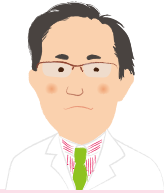


感染症について

冬に入り、気を付けたいのが感染症ですね。

代表的なものに、インフルエンザやノロウイルスなどがあります。コロナ禍により、マスクや消毒、手洗いの習慣ができたことで、特にインフルエンザは今年も昨年同様大きな流行はないとみられますが、逆に昨年かかった人が少なく、全体的に免疫が低い状態になっているため、かかると特に子どもや年配の人は重症化する恐れがあります。

はやっていないときこそ
予防接種が有効です



そもそもなぜ、冬場に感染症が増えるんでしょうか？

夏や冬の極端な気温は人間の免疫力を奪います。それに加え、冬場は空気が乾燥し、さらに寒さで換気の回数が減るので、咳(せき)などで空中に出たウイルスが飛散・停滞しやすいんです。

感染の主な経路は、咳などによる飛沫(ひまつ)、それらが付着したものによる接触、特に食品などに含まれていた場合の経口の3つですから、冬期は特に注意が必要になります。

そうか、冬場の締め切った乾燥した室内はまさに「広げやすくもらやすい」環境なんですね!



感染リスクを減らすには

感染源を絶つ! 感染経路を絶つ! 抵抗力を高める! が重要です。

感染源を絶つ!

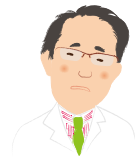
感染した人との接触を防ぎましょう。インフルエンザは症状がわかりやすいのですが、コロナは身体症状が出ないことも多いので、定期的に熱を測る、体調が悪ければ休む…を徹底して、拡散させない意識を。

マスクに手洗い、消毒…コロナ対策で身に付いた習慣、ぜひもう少し続けて。

感染経路を絶つ!

加熱が不足した貝類など、食品を原因にしたノロウイルスの経口感染については防ぎきれない部分がありますが、自分に症状が出たり、家族が患った場合は、嘔吐や排泄物を乾く前に片づける、その際手袋をするなどして、感染を広げないことが大事です。

冬場は乾燥しているので嘔吐した物などが乾きやすいし、乾くと空気中に舞うことがあるんですよ



それは盲点でした!!



抵抗力を高める!

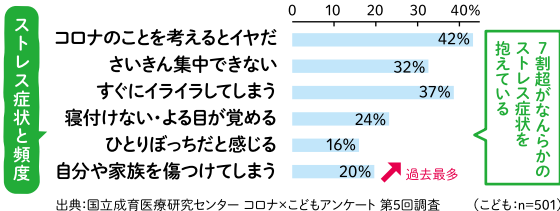
食事・睡眠を十分にとり、ストレスをためない、これが基本です。特にストレスには注意。成長著しく、でもストレスをはっきり表現できない低年齢の子どもたちの場合、行動に制約があること自体が大人の想像を超えたストレスに。不登校など心身不調を訴える子どもが増えているとニュースでも耳にします。大人が注意して解消できるようにしてあげたいですね。

会社・学校と家庭では、できることと範囲が違ってきます。外でマスクをしていても、家で外す人がほとんどですよ。感染症が疑われる人が家族にいたら、家でもお互いにマスクをする、体調が悪ければ無理しない、させないなど、「かからない、広げない」工夫が大切です。

日本は従来「予防」に関する意識が比較的低く、過ぎたことは忘れがち。コロナで高まった予防意識をここでもう一度新たにしたいですね。

今回のまともメモ

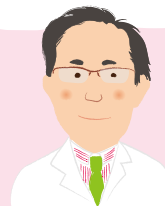
確かに予防をおろそかにしがちでした。抵抗力を落とさないためにも、自分や家族を大事にする暮らしを心掛けたいです!



竹谷先生のおすすめは?



感染対策をしたうえで、身近な観光地へ日帰り旅行…なんていいんじゃないでしょうか!



令和3年度後期島根大学公開講座

コロナ禍を生きる

日時 令和3年12月18日(土) 14:00~15:30 (13:30 開場)

※市中の感染の拡大によって講演会が中止になる場合は、ホームページ等でお知らせします

場所 島根大学医学部(出雲キャンパス) 臨床講義棟1階 小講義室 ※駐車場あります

参加費 無料

対象者 どなたでも参加できます。 ※マスク着用、手指消毒、体温測定、連絡先の登録など感染対策にご協力ください

新型コロナウイルス蔓延の2年間を振り返り、ワクチンや日頃の感染の予防方法とともに、身近な人が感染したときそれを受容する社会の重要性をお話しします。



講演

「新型コロナウイルスのいる環境で暮らす」

島根大学医学部 環境保健医学講座教授 名越 究

問合せ先

島根大学医学部環境保健医学講座 TEL.0853-20-2164

コロナ禍でも 定期的な健診と 適切な受診を

新型コロナウイルス感染症の流行により、特定健診やがん検診、定期的な通院・治療を控える傾向が心配されています。

島根県の市町村国民健康保険のデータでも、令和2年度は前年度に比べ

特定健診受診率が1.6%、
特定保健指導終了率が3.2%

低下したという結果が出ています。

必要な受診を 続けておられますか

治療や服薬の中断などで 症状を悪くすることがないように、かかりつけ医と 相談しながら受診を継続しましょう。

定期的に特定健診、がん検診を

自覚症状が現れにくい生活習慣病は 早期発見・早期治療が大切です。 自分の体を知り、健康管理につなげましょう。

受診時は、 感染防止対策をしっかりと

受診前は、体調のチェック・体温測定、 マスクの着用、手指の消毒を行い、 帰宅後も手洗いなどの 感染対策をしっかりとしましょう。

島根県観光キャラクター 「しまねっこ」 島根連許諾第6820号



健康長寿しまね マスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう!

企画：島根県・島根大学医学部