

保健だより



「ノロウイルス」の感染を防ごう！

■ノロウイルスによる食中毒

「ノロウイルス」は、人に急性胃腸炎を引き起こすウイルスの一つで、感染力がとても強く、ノロウイルスによる食中毒は冬場に多発します。特に昨冬は、全国的に猛威をふるい、食中毒や高齢者施設・病院等での集団感染が多発し、亡くなった方もおられました。

例年、「感染性胃腸炎」患者が急増すると、その1～2週間後にノロウイルスによる食中毒が多発する傾向があります。

■主な感染経路は…？

①ノロウイルスに感染した食品取扱者（調理従事者）が食品を汚染した場合

※感染すると1週間程度（長ければ2～3週間）は、便中にウイルスが排出されるため、下痢等の症状がなくなっても油断はできません。

②汚染された二枚貝を生あるいは十分加熱しないで食べた場合。

③患者の便やおう吐物から二次感染した場合

■予防方法は…？

①調理前やトイレの後の手洗い消毒を徹底し、手洗いは清潔なタオル等でふく。

②二枚貝の生食は避け、十分に加熱（85℃1分以上）する。

③まな板・包丁・ふきん等は、熱湯（85℃以上で

1分以上）や消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム（アルコールは不可）で消毒する。
④調理従事者は、下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱など風邪に似た症状があった時は、調理に携わらない。また医療機関等に早めに受診する。

■感染を広げないために

食器・環境・リネン類の消毒

- ・感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他の物と分けて洗浄・消毒する。
- ・食器は、食後すぐ塩素液に浸して消毒する。
- ・カーテン・衣類・ドアノブなども塩素液などで消毒する（ドアノブなど、金属部は、消毒後に薬剤をふき取る）。
- ・洗濯する時は、高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果が高まる。

おう吐物などの処理

- ・処理の際には、使い捨てのマスクや手袋などを着用する。
- ・ペーパータオル等で静かにふき取り、塩素消毒後、水ぶきする。
- ・ふき取ったおう吐物・手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄する（できれば袋の中で10000ppmの塩素液に浸す）。
- ・しぶきなどを吸い込まないようにし、処理後は、よく手洗い・うがいをする。

■万一、感染したと思ったら？

- ・市販薬（止痢剤など）は素人判断で飲まない。
- ・すぐに医師に診てもらう。
- ・おう吐物や便には直接触れない。
- ・下痢している人は、最後に入浴するかシャワーのみにする。
- ・乳幼児との入浴は避ける。

※塩素消毒の方法（表）

製品の濃度	食器・カーテン等の消毒・ふき取り（200ppm）		おう吐物などの廃棄（袋の中で浸す）（1000ppm）	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12% （一般的な業務用）	5ml	3 l	25ml	3 l
6% （一般的な家庭用）	10ml	3 l	50ml	3 l

●12月は「ふぐ中毒防止月間」です●

ふぐによる食中毒は、依然として後を絶ちません。ふぐを安心しておいしく食べるために…

- 家庭での素人調理は、絶対にしないで下さい。
- 釣ったふぐを人にあげるのもやめましょう（最悪の場合、死亡するおそれがあります）。
- 釣ったふぐの調理は、「ふぐ取扱者」の資格のある方にお願いしましょう。また、無資格の人が調理したふぐは、食べないようにしましょう。



＊いつも＊ 笑っていますか？

「笑う門には福来る」「笑いは百薬の長」など、笑いが健康によいということわざがあるように、近年、笑いが健康に大きな効果があることがわかってきました。

《こんなにもある笑いの健康効果》

(1) 脳の働きが活性化

脳の海馬は、新しいことを学習するときに働く器官。笑うとその容量が増えて、記憶力がアップします。また、“笑い”によって脳波のなかでもアルファ波が増えて脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

(2) 血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

(3) 自律神経のバランスが整う

自律神経には、体を緊張モードにする交感神経とリラックスモードにする副交感神経があり、両者のバランスが崩れると体調不良の原因となります。通常起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと副交感神経が優位になるので、交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わることになり、自律神経のバランスが整います。

(4) 筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、いわば“内臓の体操”の状態。静かに過ごすより笑っているほうが、カロリーの消費量が多くなります。さらに、大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。

(5) 幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、“ランナーズハイ”の要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。



地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう地域包括支援センターを積極的にご利用下さい。

【各地区相談窓口】

★上島町地域包括支援センター	TEL 76-2261
★弓削サブセンター	TEL 77-3700
★岩城サブセンター	TEL 74-0755
★魚島窓口	TEL 74-1120

笑いはすぐ効き、よく効き、副作用のない薬になり、
人生を豊かで潤いのあるものにします。
毎日笑って、すこやかな日々を送りましょう！

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

12月

健康相談・リハビリ
教室・健診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談 (★5P)

11日(水) 10:00~11:00 せとうち交流館
(体験交流室)

合同地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)

10日(火) 10:00~11:30 弓削保健センター

リフレッシュ教室 (★5P)

9日(月) 13:30~14:30 緑ヶ丘集会所

ちびっくクラブ (★5P)

18日(水) 10:00~11:30 弓削保健センター

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

5日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

12日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

19日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

26日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

2日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

9日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

リフレッシュ教室 (★5P)

2日(月) 13:30~14:30 3分団集会所

いきいき体操 (★5P)

9日(月) 10:00~11:30 生名保健センター

健康相談 (★5P)

10日(火) 10:00~11:00 生名公民館

地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)

11日(水) 10:00~12:30 生名公民館

12日(木) 10:00~12:30 生名保健センター

はらすま メタボ体操教室 (★5P)

2日(月) 10:00~11:00 生名保健センター

離乳食教室 (★5P)

17日(火) 9:30~11:30 生名保健センター

まめっこクラブ・育児相談・おはなし会 (★5P)

6日(金) 10:00~12:00 生名保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

保健センター開放日(乳幼児対象)

16日(月) 9:00~12:00 岩城保健センター

にこにこ広場 (★5P)

3日(火) 14:00~16:00 岩城保健センター

健康相談 (★5P)

17日(火) 10:00~11:00 岩城コミュニティセンター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健康相談 (★5P)

10日(火) 13:30~16:00 魚島保健福祉センター

11日(水) 10:00~14:00 高井神公民館



ワンポイント

はら★
すま体操

寒くなると外出も億劫で、こたつとミカンが手放せない方もおられるでしょう。が、メタボ改善の成否は、今の時季の過ごし方次第。「はら★すま体操」とシマテレで放映中の「元氣アップ体操」で、お腹まわりスッキリを目指しましょう！

足腰元氣運動③
「スクワット」

①両足を肩幅に開き、つま先は30度くらい外に開いて立つ。両手は胸の前で組む(または体の横に沿わせる)。

②いすに座るイメージで、5秒かけてしゃがむ。

③5秒かけて①の姿勢にもどる(膝は伸ばしきらない)。20回を目標に。

★ポイント★

※両膝が、つま先より前に出ないように気を付けます。顔は正面に向けて。

足腰元氣運動④
「座って足踏み」

①いすに浅く腰かけ、背筋を伸ばして座る。

②下腹をへこませるように力を入れながら、ゆっくりと交互に足踏みをする。

③10回×3セットを目標に。

★ポイント★

※腰は反らないように。

※机があれば、両腕を机に置いて(脇をしめ、肘は体の近くにつける)行っても良いです。