

おなかの風邪にご用心

～ 感染性胃腸炎について～



今年も残すところあと1か月となりました。今年は夏が長かったように感じましたが、本格的な冬到来です。毎年、冬になると流行のピークを迎えるのが、おなかの風邪、ともいわれる感染性胃腸炎です。何かと忙しい師走、元気で駆け抜けましょう。

どのような病気？

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどがあり、主な症状は、腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。突然の嘔吐で始まり約1日はムカムカが続きます。半日の間に何回も嘔吐を繰り返すことが多いのですが、1日2～3回くらいの嘔吐が2～3日続くこともあります。嘔吐に続いて下痢がみられることが多く、3～4日～1週間程続きます。

感染経路は？

● 人から人への感染：感染者の嘔

吐物や便を触った手や、その手で触れた物を介して口に入り、感染します。また、嘔吐物が乾燥し、そこからウイルスが飛散し、そのウイルスを吸い込み感染する場合もあります。

● 汚染された水や食品からの感染：食品からの感染で多いのは貝類によるもので、汚染された二枚貝を生や加熱が不十分なまま食べることで感染します。

どうして嘔吐するの？

1 回到飲んだり食べたりする量が、現在のお腹の大きさ（消化吸収能力）を超えてしまうからです。元気な時の消化吸収能力を「どんぶり一杯」とすると、感染性胃腸炎になった時はウイルスの作用で胃腸の働きが悪くなるため、消化吸収能力が「おちよ一杯」くらいにまで小さくなっています。小さくなったお腹の受け皿に対して、多くの食べ物や飲み物が入ると、器からこぼれるように、嘔吐したり、下痢をしたりします。

嘔吐した時の対応は？

嘔吐した場合は、1～2時間飲んだり食べたりせずに、胃腸を休め、横になりましょう。水分摂取を始める際には、5～10CCをちびちびと飲む「少量頻回」の方法で水分を摂ります。水分を摂り始めて嘔吐することがなくなれば、お米（お粥）、パン、うどんなどの穀類から始めましょう。食べられるようになってからも、胃腸の働きは完全には回復していませんので、少量ずつ始めましょう。

感染予防のポイント

● 日頃から、手洗いを習慣づけましょう。特に調理前後・食事前・トイレの後などは、石けんを使って、流水でしっかりと洗いましょう。

● 手洗い後のタオルは共有せず、個人用タオルか、ペーパータオルを使用しましょう。

● 換気を心がけましょう。

● カキなどの二枚貝はしっかりと加熱しましょう。

● 嘔吐物や便を処理する際には次の3原則 ①すばやく処理する、②乾燥させない、③消毒するを守りましょう。

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

元氣アップ体操

— すきま時間体操 —

肩甲骨は胸の真後ろにある大型の骨で、鎖骨とのみつながっています。大小さまざまな筋肉に支えられ、自由に動くのが理想的ですが、肩甲骨の周りの筋肉が硬直してしまうと、肩の動きが悪くなり、肩こりや猫背、頭痛や腰痛の原因にもなります。仕事の合間などに、意識して肩甲骨の周りの筋肉の緊張をほぐす運動を取り入れてみてください。

1 デコルテマッサージ

鎖骨の下を、中心から外側へむかって、ほぐします。
左右10回ずつ



2 肩甲骨はがし

①両肘を肩より少し上げる



②両肘をゆっくり5秒かけて
ゆっくりと後ろに引く



③そのままひじを下げる 5回



POINT

肩甲骨をグーっと寄せ
るように意識する



12月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

おたっしゅクラブ★

12日(木) 10:00～12:30 下弓削中央集会所
18日(水) 10:00～12:30 弓削開発総合センター
19日(木) 10:00～12:30 久司浦集会所
25日(水) 10:00～11:30 下弓削中央集会所

健康相談★

10日(火) 9:30～11:00 せとうち交流館

まめちびクラブ★

24日(火) 10:00～11:30 弓削保健センター

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30～14:30 生名保健センター

いきいき体操★

9日(月) 10:00～11:30 生名保健センター
23日(月) 10:00～11:30 生名保健センター

おたっしゅクラブ★

18日(水) 10:00～12:30 3分団集会所
19日(木) 10:00～12:30 西浦集会所

健康相談★

12日(木) 10:00～11:00 3分団集会所

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00～11:00 岩城保健センター1階
トレーニングルーム

健康相談★

3日(火) 10:00～11:00 岩城総合支所2階

にこにこ広場★

17日(火) 14:00～16:00 岩城開発総合センター

育児教室★

19日(木) 10:00～11:30 岩城保健センター

魚島保健福祉センター ☎74-1120

健康づくり教室「あおぞら」★

6日(金) 10:00～12:00 魚島保健福祉センター

健康相談★

20日(金) 13:30～16:00 魚島保健福祉センター

不妊治療費の一部を助成します

上島町では、不妊検査、不妊治療を行っているご夫婦を対象に、不妊治療等に要する費用の一部を助成することにより、経済的負担の軽減を図り、治療を受けやすい環境づくりに取り組んでいます。

詳細な内容や申請書等については上島町ホームページ（不妊治療費助成事業）をご覧ください。

● 問い合わせ 各保健センター保健師まで

弓削保健センター ☎77-3700

生名保健センター ☎74-0911

岩城保健センター ☎74-0755

