

こんにちは、最近朝晩が寒くなりだんだんと冬に近づいてきました。この時期は空気が乾燥し、インフルエンザ等の感染症が発生しやすい季節です。みなさんも体調管理には充分お気を付け下さい。過日、これから気をつけたい「冬の感染症予防」についての講話がありましたのでご案内いたします。

## ◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

今回は、看護師による『冬の感染症予防』の内容でした。  
冬場に特に多い感染症である「インフルエンザ」と「ノロウイルスによる感染性胃腸炎」についてご案内したいと思います。  
日々の生活に取り入れて頂き、住み慣れた地域で末永く暮らしていければと思います。



## インフルエンザについて

- 病原体・・・インフルエンザウイルス（A型・B型など）
- 感染経路・・・飛沫感染が主  
潜伏期間 1～3日  
発病後3日程度までが最も感染力が強い
- 診断・・・迅速診断キットによる抗原検出  
流行期には臨床症状からの推定診断も可



## インフルエンザの症状と日常出来る予防対策

### ○ 症状・・・☆ 38℃以上の急な発熱

- ☆関節痛・筋肉痛
- ☆疲労感・倦怠感
- ☆頭痛
- ☆せき・くしゃみ・鼻水
- ☆のどの炎症・咽疼痛

普通感冒では上気道症状が全身症状に先行しますが、  
インフルエンザでは全身症状に続いて上気道症状がみられます。

### ○ 日常出来る予防対策

- ☆十分な栄養と休息
- ☆ワクチン接種
- ☆咳エチケットの厳守
- ☆手洗い
- ☆マスクの着用  
(鼻・口を覆うように正しく装着しましょう)
- ☆うがい



## 《インフルエンザ症状のある方へのお願い》

1. マスクは正しくつけましょう。  
鼻をかくし、あごの下まで隠しましょう。
2. せき・くしゃみをする時は、ティッシュやタオルなどで口元をおおいます。  
また、腕や袖で押さえましょう。
3. 外出先から帰ってきた時、手でくしゃみを押さえた後、食事の前、トイレの後は、流水と石鹸で、30秒以上かけて念入りに手を洗いましょう。
4. 他の人にうつさない様、出来るだけ別の部屋か、1m以上距離をおいて生活するようにしてください。
5. 薬が出された場合、症状がなくても決められた量を最後まで服用してください。





## ノロウイルスについて

- 病原体・・・ノロウイルス
- 感染経路・・・
  - 経口感染**…ノロウイルスに汚染された食品や飲料水を摂取することで感染する
  - 接触感染**…便や吐物に接触した手を介して感染する
  - 飛沫感染**…便や吐物が床などに飛び散り、周囲にいてその飛沫を吸い込むことによって感染する
  - 空気感染**…便や吐物が乾燥し、ウイルスは容易に風に乗って舞上がり、吸い込むことで感染する
- 潜伏期間・・・1～2日間  
発症から1～2週間は糞便中にウイルスが排出される
- 診断・・・迅速診断キットによる抗原検出  
流行期に典型的な症状を呈した場合には本症を疑う
- 症状・・・
  - ☆下痢
  - ☆嘔吐
  - ☆吐気
  - ☆腹痛
  - ☆発熱





## ノロウイルスによる感染性胃腸炎の 日常できる予防対策

### ○食品の取り扱い

- ☆牡蠣などの2枚貝は生あるいは十分加熱しないまま食べない
- ☆食材は流水で十分洗う
- ☆下痢・嘔吐などの症状がある時は、食品の取り扱いはしない

### ○手指衛生

- もっとも大切なことは手洗いの重要性
- 石鹸と流水で洗い流す--- 30秒以上

### ○飛沫・空気感染予防

- マスク
- うがい

## 《おう吐・下痢症状のある方へのお願い》

1. トイレの後、食事の前、吐物・下痢便を片付けた後は、石鹸を使い念入りに手を洗いましょう。水がない場合、アルコール消毒剤をよくすり込みましょう。
2. 吐き気がある場合、あらかじめビニール袋を用意し、吐物で周りを汚さないようにしましょう。
3. 他の方につさないよう、できるだけ別の部屋か、1m以上の距離をおいて生活するようにしてください。
4. 床などが吐物や下痢便で汚れた時は速やかに片付けるようお願いいたします。使い捨ての手袋、マスクを着用し、新聞紙などで拭き取り、床を消毒します。ごみはビニール袋に入れ、こぼれないよう、しっかり袋の口を閉じて捨てましょう。





感染症に対する正しい知識を身につけて、自分なりの防護手段をとり、健康で楽しく末永く暮らしていきましょう。

◎旧上官小学校で、健康講演が行われました。

10月13日（土） 10時から、「上官いきいきサロン」で健康講演があり、多数の方が参加されました。毎年開催されており、南大牟田クリニック院長 八板 朗先生が「健康長寿を目指そう！！」と題してお話されました。

◎大牟田中央小学校で、大牟田中央校区町協大運動会が行われました。

10月14日（日） 9時開会式  
旧上官・旧大牟田校区を再編して、大牟田中央校区がスタートして三回目の運動会でした。

◎駛馬校区で、駛馬校区大運動会が行われました。

10月21日（日） 8時30分開会式  
校区住民が一堂に集い、スポーツを通じ親睦を深めるとのことでした。

◎宮原抗跡地で、宮原抗フェスタが行われました。

11月3日（土） 10時～17時  
炭鉱の祭典2018と題して、いろんなイベントが開催されました。  
詳しくは、駛馬地区公民館（0944-57-5443）までお問い合わせください。

◎駛馬地区公民館で、健康講演が行われます。

11月16日（金） 18時30分～20時  
はやめ校区における人情ネットワーク活動で、毎年開催されています。  
今年のテーマは、「健康寿命を目指そう！！ ～腎臓、膀胱、尿路編～」です。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「認知症とその予防について」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>