

保健センターからのお知らせ

☎ 995・3381～3

インフルエンザ 流行の兆し

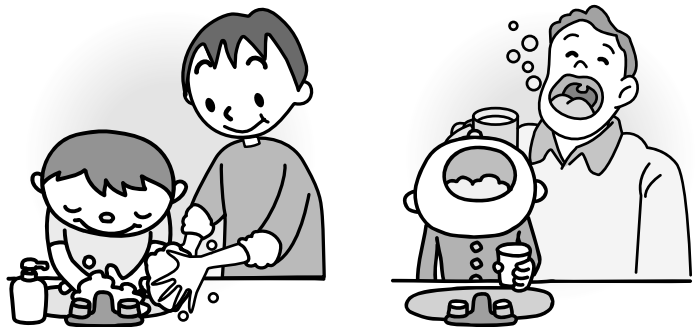
予防対策を
しましょう

12月上旬からインフルエンザ患者が増えています。

11月29日～12月5日のインフルエンザの1報告医療機関当たりの報告数が1.30人となり、今季初めての流行の目安である1報告医療機関当たり、1人を超えました。今後、県内における流行の拡大が予想されますので、注意が必要です。

手洗い、うがいの徹底

感染予防の基本は、手洗いです。帰宅後や不特定多数の人がさわるようなものに触れた後は、こまめに手洗い、うがいを徹底してください。



に手を洗いましょう。
「せきエチケット」を心がける
・せき、くしゃみ、発熱などの症状がある場合は、マスクをしましょう。
・マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそらし、できる限り1～2メートル以上離れましょう。

・マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそらし、できる限り1～2メートル以上離れましょう。

規則正しい生活習慣

日ごろから十分な休養とバランスの良い栄養をとり、規則正しい生活を送ることで、体力や抵抗力を高め、感染しにくい健康状態を保ちましょう。

「インフルエンザかな？」

・症状のある方は・・・
・急な発熱とせき、のどの痛みなどインフルエンザの症状がある場合には、早めの受診を心がけましょう。
・妊娠している方、人工透析を受けている方、ぜんそく・糖尿病などの持病のある方は、なるべく早く「かかりつけ医」に相談しましょう。

ノロウイルス などにも注意

11月中旬からノロウイルスなどの感染性胃腸炎の患者報告数が増加しています。

11月29日～12月5日において、県全体の感染性胃腸炎の1報告医療機関当たり、23・36人の報告がありました。

今年の流行は、例年の同時期と比べても報告数が多く、過去10年間の中でも2番目の多さとなっています。今後、流行の拡大も予想されますので、注意が必要です。

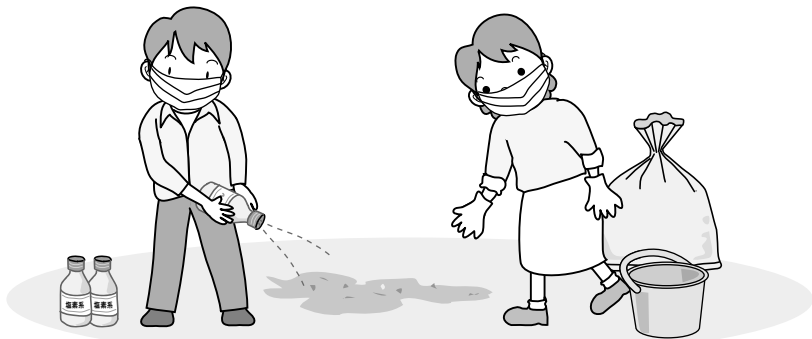
感染性胃腸炎とは

・感染性胃腸炎は、例年冬季に流行するウイルス性疾患です。
・主な原因ウイルスとして、ノロウイルス、ロタウイルスなどがあげられます。ノロウイルスによる感染性胃腸炎の潜伏期間は通常1～2日で、おう吐、吐き気、下痢、腹痛が主な症状ですが、まれに発熱、頭痛、全身倦怠感を伴うことがあります。

また、患者の便やおう吐物には多量のウイルスが存在します。感染原因としては、患者の便、おう吐物およびそれに汚染された手指からの、二次感染があります。

・ノロウイルスに感染すると、便やおう吐物からウイルスが排出されますので、特に注意が必要です。

・食事前やトイレの後などは、石けんで手指をしっかりと洗い、流水でウイルスを洗い流しましょう。
・加熱調理する料理は中心部まで、十分に火を通しましょう。
・下痢、おう吐などの症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業を控えましょう。
・症状がなくても便には、1週間程度ウイルスが排出されますので注意しましょう。



患者のおう吐物などを片づける場合は、マスクや使い捨て手袋を着用して行い、汚れた場所は、塩素系の薬剤で消毒しましょう。

健康・スポーツ都市

「健康づくりいきいきカレンダー」の行動目標を紹介し、市民の皆さんの健康づくりにご活用ください。

もつと

野菜を食べよう

- ①認知症サポーター養成講座
「認知症を学び地域で支えよう」
認知症の介護の現状について学ぶ
日2月3日(木) 午後1時30分～3時30分
場八潮メセナ集会所
- 対市内在住、在勤の方
内認知症について学び、認知症の方とその家族を、住みなれた地域で支えることを目指した養成講座です。
※講師は地域包括支援センター職員(キャリアバンメイト)、社団法人認知症の人と家族の会員
★養成講座の受講者には、テキストと「認知症サポーター章」のオレングリルグを差し上げます。
定100人
費無料
- ②こころの健康講座
「知って納得！睡眠学」心地良い睡眠のために
日2月9日(水) 午後1時30分～3時30分 ※受付は午後1時
対市内在住、在勤の方
内満足のいく睡眠が取れないと、心身の健康バランスを崩し、生活の質に大きな影響を与えます。快適な睡眠の取り方などをお伝えします。
※講師は中村真樹さん(代々木睡眠クリニック副院長)
- ③メタボ予防の料理教室
日2月15日(火) 午前10時～午後1時30分



- 対市内在住で64歳以下の方(調理未経験者歓迎)
内自分に合った食事の量や栄養バランスなどについて、調理をしながら楽しく学びます。
※講師は在宅栄養士
持三角巾、エプロン
定20人
費500円(食材料費)
- ④おいしく食べよう栄養教室
日2月17日(木) 午前9時30分～午後0時30分
- 対市内在住で65歳以上の方
内管理栄養士による、バランスの良い食事についての講話、簡単に栄養満点な食事を作ります。
定20人
費500円(食材料費)
- ①～④共通
場保健センター(①を除く)
申電話で健康増進課(☎995・3381～3)へ
- ④プレママサロン
日2月18日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
対妊婦
- ⑤パパ・ママ学級
日2月20日(日) 午後1時～4時(予約制)
対妊娠5～7カ月の初妊婦および夫
- ⑥離乳食(初期)教室
日2月21日(月) 午前10時30分～正午(予約制)
対満5～6カ月児
①～⑥共通
場保健センター
申(☎995・3381～3)へ
- 八潮市立休日診療所(小児科)
内科 ☎995・3383
日曜・祝日・振替休日 午前10時～正午・午後2時～4時
場八潮市立保健センター(公園側)
- 草加市夜間急患診療所(小児科・内科) ☎922・1156
日曜 午後7時30分～10時30分
場草加市保健センター内
- 草加市休日急患歯科診療所(歯科応急治療) ☎922・1156
日曜・祝日 午前9時～正午
- 場草加市保健センター内
●埼玉県救急医療情報センター
☎048・824・4199
内緊急に医療機関の受診が必要な時に、診療できる病院を24時間体制でご案内します。
- 小児救急電話相談 ☎8000
0(または、☎048・833・7911)
日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後11時
内子どもの急病(発熱、下痢、おう吐など)時の対処方法や受診の必要性についての助言が受けられます。