



# けんこうONLine

2015年11月号

甲賀保健所 健康づくり担当  
TEL 0748-63-6147  
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200  
メール ea3130@pref.shiga.lg.jp



今月の特集



## インフルエンザ

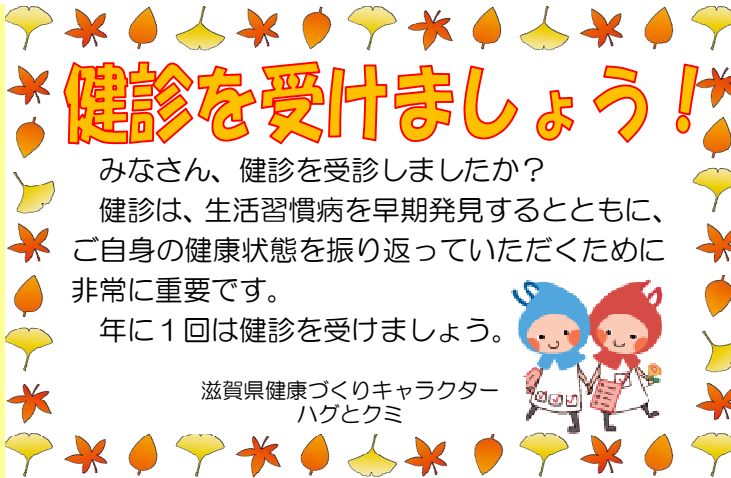
今年もインフルエンザ流行のシーズンに入りました。インフルエンザと風邪の症状は異なります。インフルエンザの症状は倦怠感、関節痛などの全身症状が目立ち、様々な合併症があり、場合によっては命にかかわることもあります。

特に、子どもや年配の方では重症化しやすい傾向があります。子どもはインフルエンザ脳症、年配の方では持病の悪化を引き起こす可能性がありますので、注意が必要です。

予防の基本は“体内に入れない”、“発症させない”ことです。また、万が一感染した場合にはほかの人にうつさないようにすることも大切です。症状が落ち着いても2日ほどはウイルスが体内に残っているので自宅待機をしてください。また、外出できるようになっても咳エチケットを実践しましょう!!

### ◆インフルエンザ予防の大事な5つのポイント◆

- 1つ目、予防接種をうけましょう。
- 2つ目、手洗いうがいをこまめに。
- 3つ目、人ごみを避けましょう。
- 4つ目、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。
- 5つ目、適度な湿度を保持しましょう。



## 健診を受けましょう!

みなさん、健診を受診しましたか?

健診は、生活習慣病を早期発見するとともに、ご自身の健康状態を振り返っていただくために非常に重要です。

年に1回は健診を受けましょう。



滋賀県健康づくりキャラクター  
ハグとクミ

### ぎょうぎの皮で簡単おつまみ

#### ぎょうぎの皮のピザ風

材料(1人分4枚分)

- ① ぎょうぎの皮...4枚
- ② ミニトマト...2個(30g)
- ③ ちりめんじゃこ...6g
- ④ ピザ用チーズ...20g



作り方

- ① ミニトマトは4枚くらいにうす切りにする
- ② ぎょうぎの皮2枚にミニトマトとチーズをのせる
- ③ ぎょうぎの皮の残り2枚にちりめんじゃことチーズをのせる
- ④ オープントースターでチーズが溶けてカリッとなるまで焼く

栄養価 1人分

エネルギー: 147kcal  
たんぱく質: 9.2g 脂質: 5.7g  
カルシウム: 164mg 食塩: 1.0g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

## ノロウイルス・ロタウイルス 感染性胃腸炎に気をつけよう

子どもや高齢者など抵抗力の弱い方は特に注意が必要です

### <ノロウイルスの特徴>

- 症状は、おう吐、腹痛、下痢、発熱(38度以下)で潜伏期間は、24~48時間です。
- 通常、発症後3日以内で軽快し、予後は良好です。
- ウイルスは1週間~1ヶ月体内に保持されます。
- 少ないウイルス量で発症し、ヒトからヒトに感染します。

### <ロタウイルスの特徴>

- 主に乳幼児(生後6か月~2歳)に起こる胃腸炎で、ノロウイルスよりも症状が長引きます。
- 潜伏期は24~72時間で、主な症状は下痢(3~8日続き、激しい時には白色で、米のとぎ汁のような便)、おう吐、発熱です。
- 5歳までに何回かかかり乳幼児のほとんどが感染します。

### <予防と対処>

- 次亜塩素酸ナトリウム(ハイター)が有効です。  
(ただし手指消毒には使用しません)
- 85~90度1分以上の加熱で死滅します。
- トイレの後、調理、食事の前の手洗いを十分に!



## \*世界エイズデー\*12月1日\*

「AIDS IS NOT OVER」

だから、ここから

近年日本でのHIV感染者、AIDS患者の報告数は依然として上昇傾向にあります。

早期発見・早期治療は発症防止や感染拡大阻止にも有効であるため、保健所で検査を実施しています。検査は、匿名・無料で受けられます。予約制ですので、まずは保健所にご連絡ください。

甲賀保健所 エイズ検査日(要予約)

毎月 第3火曜日 9時15分~10時15分