夏場の感染症に注意しましょう

series for Healty life　健康って気持ちいい！ vol.17

これからの時期、気温がますます高くなり夏本番を迎えると、感染症の予防が大切になります。次の感染症は、夏に気をつけたい感染症です。症状や予防策などを参考にして感染しないように注意し、夏を健やかに過ごしましょう。

日本脳炎

日本脳炎ウイルスに感染したコガタアカイエカに刺されることによって感染します。人から人への感染はありません。

コガタアカイエカは、水田･沼地で発生し、日没後に活動します。夕方から夜にかけての外出はなるべく蚊に刺されないような工夫をしましょう。また、流行期には、過労を避け栄養を十分に取ることで体力の保持に努めましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスが原因で、発熱、咽頭炎、結膜炎の症状が出ます。症状は３～５日間継続します。

感染者との濃密な接触を避け、流行期には手洗い・うがいをすることが大切です。

消毒が不十分なプールを介して流行することがあるため、水泳前後にはシャワーを浴び、タオルの共用は避けましょう。

ビブリオ・バルニフィカス感染症

この細菌は海水中に生息していて、海水温が上昇する夏場に増殖が活発になります。

この細菌が付着した魚介類の生食と、切り傷などからの細菌の侵入で感染します。

潜伏期は数時間から２日間。発熱、皮膚の激しい痛み（特に足）、腫れなどの症状があります。

健康な人はほとんど心配いりませんが、肝臓疾患のある人や免疫力の低下した人は、魚介類の生食を控え、傷があるときは海水との接触を避けるなどの注意が必要です。

問保健センター　☎ 63-1133

市は、８月に市民健康意識調査を行います。この調査は、市民の健康づくり計画として「荒尾市健康増進計画」を策定するための大切な資料となります。

皆さんのご協力をお願いします。

●**対象**　市内在住で 20 歳以上 64 歳未満の無作為に抽出された 1,157 人

●**方法**　調査票を対象者に郵送

問保健センター　☎ 63-1133

「体力アップ体操教室」あなたも参加しませんか？

健康づくり推進員の指導により、新たに体力アップ教室を開催します。説明会を行いますので、興味がある人はお誘い合わせのうえ、直接会場においでください。

●**日時**　８月 31 日（水）
　　午後１時 30 分～

●**場所**　上小路公民館

●**対象者**

①～③のすべてに当てはまる人
① 65 歳以上の人
②病気により運動制限をされていない人
③会場まで自力で来ることができる人

※上の新規教室以外にも、各地で実施しています。
空き状況に応じてお近くの教室も紹介できますので、興味がある人は気軽にお問い合わせください。

問保健センター　☎ 63-1133

～参加者の声～

これまで参加された人からの声を一部ご紹介します。

あなたも一緒に"カラダ"と"ココロ"を軽くし、イキイキした生活を送りませんか？

○体操の日を楽しみに喜んで参加しています。生活にメリハリができ、膝の痛みも和らいだようで、生活がだいぶ楽になりました。先生がたの、温厚で知性を兼ね揃えた体力アップ体操教室は、素敵な音楽を聴きながら体を動かすことができ、ありがたく思います。　（岱洋東公民館会場）

○全然知らない教室に一人で参加しましたが、今では友達もたくさんでき、楽しくてたまりません。みんなから「少しスマートになったね」と言われると本当に嬉しく思います。できる限り筋肉貯筋をして、自分の健康のために、皆さんへの感謝を忘れずに続けていきたいと思います。
さぁ、今日も元気にストレッチに行こう！
（緑ケ丘第２集会所会場）

2030あらお有明優都戦略事業

ビート・コア・ウォーキング

音楽を聞きながら歩くことで集中力が高まり、生活習慣病の予防や筋肉の強化など、体に良い効果が効率的に得られるウォーキングです。

●**日時**　８月２日（火）、16 日（火）
　　午後７時～
（準備運動を含め、約１時間程度）

●**場所**　運動公園内元気ロード

●**対象**　どなたでも／無料

問 2030 あらお有明優都戦略
ライフステージ部会事務局
社会教育課　☎ 63-1681
保健センター　☎ 63-1133

８月の献血は実施しません。
問保健センター　☎ 63-1133

熊本県保険医協会

モシモシ健康情報（８月）

☎ 096-385-3300

▶月 曜　自律神経失調症
▶火 曜　過換気症候群
▶水 曜　日焼け止めクリームの効果的な使い方
▶木 曜　口の中にもカビが生えるの？
▶金 曜　手掌多汗症
▶土･日　夏場の脱水予防（上手な水分の取り方）

※テーマは変更になることがあります