



8月の健康づくり

ビート・コア・ウオーキング

有明優都戦略事業



- 日時 7日(火)、21日(火)
午後7時～
(準備運動を含め約1時間。雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 どなたでも
- 参加費 無料
- 問 社会教育課 ☎ 63-1681
保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております
「血液助け合い運動」みんなで献血の輪を
広げましょう！

熊本県では、7月と8月を「血液助け合い運動」期間として、広く献血を呼びかけています。

夏は長期の休みや暑さで、献血者が減ることが心配されています。若い人で献血をしたことがない人は、ぜひご協力をお願いします。

※8月は、荒尾市内での献血は行いません。

問 保健センター ☎ 63-1133



健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽に相談ください。

- 9日(木)
▽中央公民館
午前10時～11時30分
- 14日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
- 問 保健センター ☎ 63-1133

夏の感染症にご注意を！

問 保健センター 63-1133

夏に流行する代表的な感染症をご紹介します。予防策をチェックして、楽しく健やかに夏を過ごしましょう。

【腸管出血性大腸菌感染症】

O157、O26、O111などの菌がついた食品などを介して、口から感染します。年間を通して発生しますが、特に夏に多く発生しています。感染力が強く、集団生活の場で感染が広がる場合があります。

●症状 3～5日間潜伏し、下痢、腹痛、血便、発熱などを発症します。まれに重い合併症を起こすことがあります。

●予防 食品を十分加熱しましょう(75℃で1分以上)。また、加熱前の食品に使用した調理器具と加熱後に使用する調理器具は別にし、調理や食事の前に手を洗いましょう。

【ビブリオ・バルニフィカス感染症】

海水中に生息する細菌が原因です。水温が上昇する夏、活発に増殖し、肝臓疾患のある人や免疫力が低下した人が感染すると、重い症状を引き起こすことがあります。細菌がついた魚介類を生で食べること、切り傷などから細菌が侵入することで感染します。

●症状 数時間～2日間潜伏し、発熱、皮膚の激しい痛み、腫れなどを発症します。進行すると敗血症を引き起こし、死亡率も高くなります。

●予防 肝臓疾患のある人や免疫力の低下した人は、魚介類を生で食べることを控え、傷があるときは海水に触れないようにしてください。また、鉄分を取り込んで増殖する細菌であることから、貧血治療などで鉄剤を服用している人も同じ注意が必要です。

【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で感染します。感染しても多くは症状は出ません(不顕性感染)が、推定で300～3000人に1人が脳炎を発症するとされています。人から人へは感染しません。

●症状 5～15日間潜伏し、多くは頭痛・発熱で発症します。その後、高熱、筋硬直、意識障がい、けいれん、昏睡などの症状を示し、20～50%が死亡します。死亡を免れた場合も、半数近くは重い後遺症が残ります。

●予防 予防接種を受けましょう。また、過労を避け、栄養を十分に取って体力を保ち、なるべく蚊に刺されないよう注意しましょう。

【咽頭結膜熱(プール熱)】

通常は、患者からの唾のしぶきなどを介して感染拡大しますが、消毒が不十分なプールで流行することがあります。

●症状 5～7日間潜伏し、発熱、咽頭炎、結膜炎の症状が出て3～5日続いて治まりますが、まれに重症化する場合があります。

●予防 感染者との濃密な接触を避け、手洗い・うがいをしましょう。また、プールを利用する場合は、前後にシャワーを浴び、タオルの共用を避けましょう。

【その他の感染症】

他にも、夏にはヘルパンギーナ(夏風邪の一種)、手足口病なども流行します。どの病気にも共通する予防策は、手洗い・うがい。日頃から習慣づけておくことが大切です。

熱中症は予防が大切です！

series for Healty life

健康って気持ちいい！

vol.29

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

熱中症の予防法

日傘・帽子

涼しい服装

日陰を利用

こまめに休憩

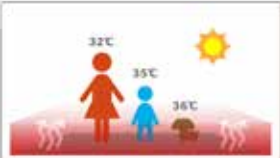
こまめに水分・塩分の補給

高齢者の注意点

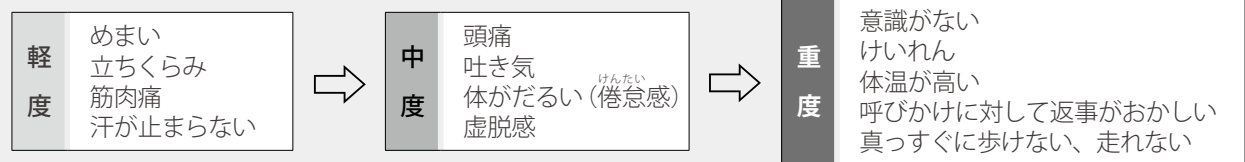
- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る
 - 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。
 - 室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心がけましょう。

幼児の注意点

- 幼児は自分の体温を十分に調節できないので、特に注意が必要です。
- 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。



こんな症状は熱中症を疑いましょう



熱中症かなと思ったら

①涼しい環境へ避難 → ②脱衣と冷却 → ③水分・塩分の補給 → ④医療機関に運ぶ

もう受けましたか?～医療機関で12月末まで実施中～
「国保加入者の特定健診(40～74歳)」
「後期高齢者健診(75歳以上)」

ご利用ください!
管理栄養士による「健康・栄養相談」
毎週火曜日午後実施中(要予約)

問 保健センター ☎ 63-1133

問 有明保健所
☎ 72・2184

また、県では肝炎患者に肝炎インターフェロンと核酸アナログ製剤治療の医療費の助成も行っています。

B型肝炎とC型肝炎は、肝炎ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。肝炎は早期発見が大切ですが、感染しても自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに感染し、肝硬変や肝がんへと進行している場合があります。

県では、各保健所と県内640の医療機関で、肝炎ウイルスの無料検査を実施しています。検査を受けたことのない人は、早めに検査を受けましょう。検査は採血だけで、短時間で終了します。

肝炎ウイルス
無料検査を実施しています
未受診の人はこの機会に
検査を受けましょう