

# 保健師からの健康アドバイス 秋から冬に流行する感染症について！

秋冬と乾燥が厳しくなるにつれ、風邪やロタウイルスなどによる急性胃腸炎、インフルエンザが流行し始めます。いざという時に慌てないように、手軽にできる予防法・対処法について知っておきましょう。

## ① 予防

◆寒さと乾燥に負けず、感染症を予防しよう！

ウイルス予防には、手洗いがいい。マスクの着用が第一です。さらに、加湿器などを活用してウイルスが好きな乾燥を防ぐのも良いでしょう。

また、意外と知られていないのが、体内に侵入してきたウイルスをブロックする方法です。マスクで口元の湿度を保つのも効果的ですが、ノドが空気の乾燥でカサカサになっていたら要注意。ウイルスに感染しやすくなってしまうので、適度に喉を潤すために、冬でも意識的に水分補給を行いましょう。大人の場合は呼吸や皮膚

から1日約1000mlの水が失われていると言います。汗をかくと夏と違って、子どもも自主的に水分補給をしなくなるため、大人が気をつけてあげることが大切です。

◆予防接種で重症化を予防しよう！

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザにかかりにくくする、またかかっても重症化を防ぐことができる予防接種です。予防接種の効果は、接種後2週間約5か月と言われています。例年12月ごろから流行がはじまりますので、接種を希望される方は、できるだけ年内に接種することをおすすめします。

## ② 対策

◆インフルエンザの場合！

インフルエンザは発症48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用すると効果的と言われています。インフルエンザに感染したかな？と思ったら早めに医療機関を受診しましょう。

また、発熱・発汗により、大量の水分が体から失われています。脱水予防のため、スポーツ飲料などで効果的に水分補給を行いましょう。

◆下痢や嘔吐を伴う感染症の場合！

冬は、ノロウイルスやロタウイルスによる下痢や嘔吐を伴う感染症も流行します。これらのウイルスはインフルエンザと違い特効薬がありません。嘔吐や下痢が続くと体内の水分や塩分が大量に失われるため、適切に水分補給を行う注意が必要です。

今月の担当  
瀬棚区  
笹田美沙代  
です



「コリドール交流情報館」  
〜行ってみよう！となりまち〜  
長万部町  
絵本の「読み聞かせ劇場」が  
開催されます！  
学習文化センター（図書館）で、クリスマスにちなんで絵本の「読み聞かせ劇場」を企画しています。どなたでも鑑賞できますので、ご家族揃ってご来場ください！子どもたちにはサンタさんからプレゼントがあるかも・・・！  
●日時/12月23日(金)午後1時30分  
●場所/長万部町学習文化センター(1Fロビー)  
●演目/なきおライオン、クリスマス  
●お問い合わせ先/教育委員会事務局 01377・2・2748

### 八雲町

#### 〜町営スキー場

12月23日オープン！(予定)〜

八雲町営スキー場は、スキーの上級者から初心者まで楽しめる3つのコースがあり、2人乗りリフトや休憩施設も完備され、スキーヤー、スノーボードなど幅広く多くの方々が楽しんでいます。また、就学前の幼児と保護者がリフトに同乗する場合は、幼児のリフト料金が無料で大変お得です！家族揃って八雲のゲレンデへGO！  
●オープン/12月23日(由※積雪の状況により、オープン日が順延する可能性があります)  
●リフト料金/1回券(大人1200円、中学生以下70円) 1日券(同1,800円) 1,000円、その他、回数券(11回、時間券(3時間)、シーズン券も用意しています)  
●場所/八雲町春日(旧スキー場東側隣接地) ●お問い合わせ先/八雲町総合体育館 01377・622・2141

#### 八雲町熊石地域

〜試してみよう！熊石海洋深層水〜

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。  
●町外利用者/小口分水→一般用(20リットル) 0円・業務用(1リットル) 600円/大口分水→一般用(1リットル) 600円・業務用(1リットル) 600円  
●分水時間/平日の9時〜17時  
●お問い合わせ先/熊石海洋深層水総合交流施設 01398・2・2300

お子さんが、次のような症状がある場合はすでに重症化している可能性がありますので、できるだけ早く小児科を受診しましょう。

- 39度以上熱がある
- 1日6度以上の多量の下痢がある
- 血便がある
- おう吐が続いている
- 目が落ち窪んでいる
- 泣いても涙が出ない



- 機嫌が悪い
- ぼんやりしたり、眠りがち
- 気を失う
- 顔色が悪い
- 尿量が減る
- 尿の色が異常に濃い



しかし、下痢・嘔吐がそんなに重症でない場合は、自宅で安静にして十分な水分補給と栄養摂取を心掛ければ大丈夫です。下痢や嘔吐が見られる際にご自宅できると効果的な水分補給方法についてご紹介します。

■経口補水療法について  
経口補水療法とは、塩分と糖分が適切な割合で混ぜた「経口補水液」を口から飲ませるといいます。下痢・嘔吐が続いている場合の水分補給は、スポーツ飲料では糖分が高く塩分が低いため、この「経口補水液」の方が適しています。

■経口補水液の作り方  
①砂糖40g(上白糖大さじ4と1/2杯)と食塩3g(小さじ1/2杯)を湯冷まし1ℓによく溶かす  
②かき混ぜて飲みやすい温度にする  
③果汁(レモンやグレープフルーツなど)を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります  
※経口補水液として市販されているものもありますので、急な嘔吐や下痢に備えて常備しておくとういでしょう。

■経口補水液の飲み方  
○下痢・嘔吐が始まったが、まだ脱水状態になっていない時↓下痢や嘔吐があるたびに飲ませて下さい。

○下痢・嘔吐や過度の発汗で軽度〜中等度の脱水状態になった時↓はじめの3〜4時間は飲みたいだけ飲ませましょう。4時間以降は下痢や嘔吐があるたびに失った分だけ飲ませてください。

◀1日当たりの摂取目安量

 学童〜成人 (高齢者を含む) 500〜1000mL(ℓ)/日	 幼児 300〜600mL(ℓ)/日	 乳児 体重1kg当たり30〜50mL(ℓ)/日
---	--	---

※脱水状態になったからといって、あわてて一度にたくさん飲むと余計に嘔吐してしまう場合がありますので注意が必要です。少量を回数多く飲ませることから始めましょう。  
※経口補水液を飲ませて尿量が増えたり、尿の色が薄くなってきたら脱水状態が改善してきた証拠です。  
※母乳(ミルク)栄養児の場合は、母乳(ミルク)を少しずつ何度も与えて下さい。その場合、無理に経口補水液に変更する必要はありません

◆特定健診伝言板◆



チュン介からのお知らせだよ〜  
来年の総合健診(特定健診・各種がん検診など)のお知らせだよ。  
■1月28日(土) 瀬棚保健センター  
■1月29日(日)・30日(月) せたな町健康センター  
各区の保健師までどんどん申し込んでね! 待ってるよ〜

◆担当 垣本利子◆

今金町

〜ピリカスキー場

12月23日オープン予定  
スキーシーズン到来! ピリカスキー場が12月23日、いよいよオープンする予定です。  
●リフト券料金(「1日券」) 大人2,800円、小人・シニア1,500円 ※ほかにも回数券、ナイター・シーズン券あり。1日券・引イター券については10人以上から団体割引あり。  
●営業期間/12月23日(予定)〜12月31日/2月までは火曜日から土曜日まで  
1621時までの営業/3月3日は9時〜10時  
11時までの営業/3月4日は9時〜10時  
21時までの営業/3月5日は9時〜10時  
●お問い合わせ先/クアブラザピリカ  
0137-83-7111

せたな町北檜山区  
本格的スパ・ホテル  
「温泉ホテルきたひやま」

露天風呂は岩を配した庭園が広がり、内湯はジャグジーをはじめ浴槽の数が多く子供からお年寄りまで様々な年代に満足していただけます。農産物や海産物をふんだんに使った料理もお楽しみください。  
●宿泊料/洋室シングル1泊1名様7,750円/和室1泊4名様7,550円(お一人様の料金です。朝・夕2食付) ※お正月別料金有り  
●お問い合わせ先/温泉ホテルきたひやま  
0137-84-4120

せたな町瀬棚区  
「公営温泉浴場」やすらぎ館

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、に効き目あり! 美肌効果もお試しください!  
●場所/瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地)  
●営業時間/10時〜21時まで ※毎月第1・3月曜日定休  
●入浴料/大人360円/中人140円/小人70円  
●お問い合わせ先/やすらぎ館  
0137-87-3384

せたな町大成区  
「国民宿舎」あわび山荘

貝取潤沢谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。12月から2月末まで忘・新年会特別プランがはじまります! 入浴券の特典付きですので、是非ご利用ください。詳細についてはお電話で! ※あわび鍋などの特別料理もあります。  
●場所/せたな町大成区貝取潤沢谷  
大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ) ●お問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘  
0139-84-5522