

今すぐ始める!! 秋冬のインフルエンザ対策

新型インフルエンザであれ季節性インフルエンザであれ、一人ひとりが予防し、自分自身を守ることが大切です。インフルエンザの基礎知識に基づいた正しい予防法として、手洗いや咳エチケットを身につけましょう。

基礎知識

- インフルエンザの主な感染経路は、「飛沫感染」、「接触感染」です。この経路を取り除くことが、感染を防ぐこととなります。
- * 飛沫感染：感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる感染
- * 接触感染：感染している人のつばや鼻水が手に付着し、その手で口や鼻に触れることなどによる感染
- マスクはウイルスなど病原体の飛散を防ぐためには有効ですが、十分な感染防止はできません。
- 流行の際は、不要な外出や人混みは避けましょう。
- 外から帰ったら、必ず手洗い、うがいをしましょう。

手洗いの仕方

- ①せっけんを泡立てながら、手のひらどうしをよくこすり合わせる。
- ②両手の甲をこすり洗います。
- ③指の間を洗う。
- ④親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑤指先、爪の間、手首を洗う。



咳エチケット

- 周りの人につつさないためのマナーです。「かかったかな?」と思ったら、すぐに実行しましょう。
- ①咳をしている人は、必ずマスクを着用しましょう。
 - ②マスクは説明書をよく読んで、正しく使しましょう。
 - ③マスクをしていないで咳くしゃみが出る場合は、ティッシュなどで口と鼻をおさえ、周りの人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
 - ④鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てましょう。



ご相談はお住まいの市町村役場、保健所、保健衛生課へ!

青森市保健所 ☎017-765-5282
弘前保健所 ☎0172-33-8521
五所川原保健所 ☎0173-34-2108
むつ保健所 ☎0175-24-1231

東地方保健所 ☎017-741-8116
八戸保健所 ☎0178-27-5111
上十三保健所 ☎0176-23-1996
※受付時間は平日8:30~17:15まで

保健衛生課 ☎017-734-9215



糖尿病

かからない! かかっても悪化させない!

糖尿病は、様々な合併症を引き起こしかねません。血液検査の結果、ちょっと血糖値が高くても「自覚症状がないし、たいしたことはない」と自己判断していませんか。

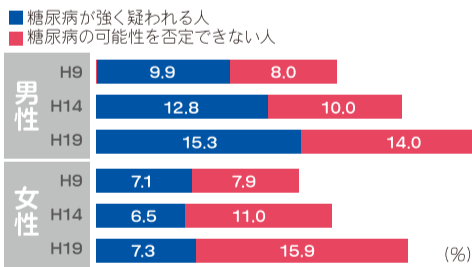
糖尿病患者さんのほとんどは、生活習慣が関係している「2型糖尿病」の方です。生活習慣を見直して、糖尿病にかからないように、そして、かかっても悪化させないようにしましょう。

糖尿病の人は増えているの?

厚生労働省が実施する国民健康・栄養調査結果によると「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」は全国的に増えています。青森県の状況は10~11月に実施する県民健康・栄養調査で調べることになっていきます。

また、子どもの糖尿病も増えており、この20~25年間に発症率は3~4倍に増加しています。子どもの糖尿病は、家族に血糖コントロールがうまくできていない糖尿病患者がいることと大きく関係しており、家庭の生活習慣などが影響していると推測されます。

「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」の年次推移(20歳以上)



糖尿病の合併症ってどんなもの?

糖尿病の合併症といえは、糖尿病性の網膜症、腎症、神経障害があげられます。

糖尿病性網膜症は、日本人の失明原因の2位です。また、人工透析を受けている患者全体の主な原因疾患として糖尿病は第2位、新たに透析を行うことになった患者では第1位です。

どうしたら糖尿病を予防、コントロールできる?

質と量ともにバランスのよい食事と適度な運動で、適正な体重を保つことです。服薬している方、インスリン注射を行っている方も同じです。糖尿病の予防については、お住まいの市町村や、お勤めの事業所の保健師、栄養士等にご相談ください。

