

Child

子育て応援

みんなでインフルエンザ対策

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。家族みんなで早めに対策をしましょう。

子どもは抵抗力が弱いため、インフルエンザにかかると中耳炎や気管支炎などを起こすこともあります。悪化してから気づくことも多く、小さな子どもの場合は、高熱から脱水症状や熱性けいれん、脳症などを起こして重症化することもあるので、なるべく早めに受診しましょう。

また、予防対策は、日ごとの外出後の手洗い・うがいを丁寧に行うことや、予防接種を受けることなどがあります。ただし、0歳児は予防接種の効果を得られにくいいため、両親や兄弟などの家族が接種して、うつらない・うつさないようにすることが大切です。接種は毎年10月中旬から12月

下旬までに済ませましょう。

インフルエンザの感染力はとてつ強いいため、予防対策を実践していても感染してしまうこともあります。次のことに気をつけ、正しい知識で冷静に対応しましょう。

- ・1時間に1回程度、部屋の換気をする。
- ・家族全員がこまめに石けんでの手洗い、うがいをする。
- ・できれば患者と他の家族の居る部屋を別にし、患者が触れる場所は定期的に消毒する。
- ・患者と接触するときは、マスクを着用し、接触後は石けんで手を洗う。

照 会 国保健康課 ☎0537⑧1171

更年期を幸年期へ

Health

健康に役立つ情報

女性は、40代に入ると女性ホルモンの分泌が次第に減少します。更年期とは、女性ホルモンの減少などから心身にさまざまな症状が現れる、閉経前後の5~10年間をいいます。

症状としては、ほてり、のぼせ、発汗、冷え、肩こりなど人によってさまざまです。また、この時期は、体の不調とともに、子どもの進学・独立、定年、親の介護、老後の不安など生活スタイルが変わり、いろいろな出来事が重なる時期です。心身ともに不安定になりがちですが、この時期を乗り切るために次のようなことに心掛けましょう。

まず、軽いウォーキングなどの適度な運動をすることです。自分自身に合ったリラックス方法を見つけることも大切です。食生活では脂質の摂取を控え、主食、主菜、副菜をそろえ、バランスの良い食事を心掛けましょう。

更年期を乗り切るためのおすすめ食材

- ①大豆イソフラボンがとれる豆製品
- ②カルシウムの多い、牛乳、チーズ、小魚、青菜
- ③亜鉛が多い、カキ、豚レバー、ごま(とりすぎに注意)

更年期障害は、若い頃のダイエット、不規則な生活、ストレスでホルモンバランスを乱し起こると考えられています。そのため、若年層や男性にも起こっています。

「今疲れがたまっている」、「調子が悪い」と感じているあなた、無理をせず休養しましょう。症状が続くときは、他の病気の症状も疑われますので、医療機関を受診してみましょう。更年期は神様がくれた心身の休養の時期です。更年期を『幸年期』と発想を変え、明るく穏やかにこの時期を乗り切り、次の人生をスタートさせましょう。

照 会 国保健康課 ☎0537⑧1171