



今月の主な内容

- ・ 冬季レディース検診への取り組み
- ・ ノロウイルス感染症予防
- ・ 季節の健康管理（インフルエンザの予防）
- ・ ほっとほっと情報(もの忘れを防ごう)

平成19年10・11月号

発行：財団法人山梨県健康管理事業団
〒400-0034 甲府市宝1丁目4-16
TEL：055-225-2800 FAX：055-225-2809

冬季レディース検診

ピンクリボンメッセージ運動を行っています

☆ ピンクリボンは
乳がんの早期
発見を啓発する
ための
シンボルマーク
です



☆乳がんの早期発見
は

”月に一度の
自己検診”
と

”定期検診”が
大切です。

[検診スタッフ]



[受診者の皆様に
ピンクリボンメッセージを
お配りしています。]



[マンモグラフィ検診車]



ノロウイルス感染症



ノロウイルスとは

- ノロウイルスは乳幼児から成人までの幅広い年齢層に、感染性胃腸炎を引き起こすウイルスです。
- ノロウイルス感染症は、1年を通じて発生がみられますが、特に冬季(11月から3月)が発生のピークで、この時期に感染性胃腸炎が集団発生する傾向があります。

感染経路

- ノロウイルスは食品や手指飛まつ等を介して経口的に感染します。

食中毒の感染原因

- ① 汚染された二枚貝を生あるいは十分に加熱調理しないで摂取した場合
- ② 感染した食品取扱者が手指を介して食品を汚染し、それを摂取した場合
- ③ 汚染された水を飲用した場合

感染症の感染原因

- ① 患者の糞便や嘔吐物に排出されたウイルスが人の手などを介して二次感染
- ② 人から人への直接感染



感染の予防法

- ① 食品は中心部までしっかり火を通す。
- ② 調理をする時や食事をする前には十分に手洗いをする。
* 消毒は、熱湯85度以上で1分以上の加熱が有効
次亜塩素酸ナトリウムの使用

☆ この冬、ノロウイルス感染症を予防して元気に過ごしましょう！ ☆

ちょっと一言

☆☆☆☆ 禁煙するとこんな良いことがあります ☆☆☆☆

- ☆☆ 肌がきれいになります。
- ☆☆ 肺がんや脳卒中、心筋梗塞などのリスクが減ります。
- ☆☆ 肺機能が改善します。
- ☆☆ 味覚や臭覚が改善し、ご飯が美味しくなります。
- ☆☆ 血圧や脈拍が落ち着きます。
- ☆☆ 血糖、中性脂肪、悪玉コレステロールが改善します。

- 毎年冬になると流行する『インフルエンザ』
新聞やテレビによると「この冬インフルエンザ流行のあかし」とのことです。
「かぜ」とどこが違うのか、症状は？などインフルエンザの基礎知識と予防について取り上げました。
- 症状で見分けるインフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
症 状	・急激な発熱と、高熱による悪寒 ・筋肉や関節の痛み、だるさなど	・のどの痛み、鼻水
熱	・38～40℃の熱	・37～38℃くらい
治療法	・医師の診断と治療薬の投与 *とくに喘息など呼吸器系の疾患、糖尿病、心臓疾患など基礎疾患がある人、高齢者は肺炎を起こす可能性が高いので注意	・安静、保温、水分補給が基本。市販薬の適正使用も可
時 期	・冬季(12月～3月)	・1年中(夏でも)
感染力	・非常に強い	・あまり強くない

- インフルエンザの予防法
 - (1) うがい、マスク、手洗い
 - (2) 栄養バランスのよい食事
 - (3) 普段から休養と睡眠を十分に
 - (4) 人ごみを避ける
 - (5) インフルエンザワクチンの接種



*特に65歳以上の高齢者は重症化予防に有効とされています
(毎日らいふ12月号より引用)

旬の味

サツマイモ

- サツマイモがわが国へ伝わったのは江戸時代のこと。薩摩の国(鹿児島)から全国に伝わったため、「薩摩芋」と呼ばれるようになりました。
サツマイモは、不溶性食物繊維のセルロースを多く含みます。切ったときに出る白い汁(ヤラピン)にも整腸作用がありますので、ダブルで便秘解消に役立ちます。また、ビタミンCも多く、黄色みの強いものにはβ-カロテン、近頃人気の紫芋にはアントシアニン(色素成分)など「抗酸化成分」を多く含むことでも知られています。意外と低カロリー。
見た目は決してスマートではありませんが「美人のモト」がたくさん詰まっているといえます。



「もの忘れを防ごう」



ひと口に「もの忘れ」と言っても、その症状や原因はさまざまです。

良性のもの忘れ

- 一部を忘れる
 - ・朝食に何を食べたか思い出せない、など体験の一部のみを忘れる。
- ヒントがあれば思い出せる
 - ・人からの指摘や説明で忘れていたことを思い出し、記憶違いを訂正できる。
- 徐々にしか進行しない
 - ・もの忘れが頻繁になることはあっても、その程度はほとんど変わらない。
- 日常生活ができる
 - ・仕事や社会的な役割に支障はない。

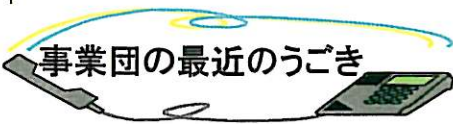
心配なもの忘れ

- すべてを忘れる
 - ・朝食を食べたことが思い出せない、など体験そのものを忘れる。
- ヒントがあっても思い出せない
 - ・人からの指摘や説明があっても思い出せず、記憶違いを認められない。
- 急激に進行する
 - ・判断力が低下する、自分のいる場所がわからない、など程度がひどくなる。
- 日常生活ができない
 - ・仕事や社会的な役割に支障をきたす。介護が必要になる場合もある。

老化によるもの忘れを防ぐ10のテクニックを紹介します。
普段の生活の中に取り入れてみてください。

1. メモの習慣をつける。
2. 口に出して言う。 [外出後に不安にならないよう『ガス切った』『エアコン切った』と指差し確認しながら実際に口に出して言う。]
3. 知っているものに関連づける。
4. 「手がかり」をつくる。 [思い出すきっかけとなる『手がかり』を作っておく。指にテープをまくなど。]
5. よく観察する。 [広い駐車場に車を止めたとき、周りの景色をよく観察し視覚的に記憶に残しておく。]
6. イメージを描く。 [ポストに投函する、など、やるべきことを1つの場面として頭の中に映像を描いてみる。]
7. 1つのことに集中する。
8. タイマーを使う。
9. 何度も思い出す。 [試験勉強と同じで、何度も繰り返し思い出すと記憶は定着する。ただしそのたびに不正確な情報が混じってこないよう注意。]
10. 分類して記憶する。 [買い物では、肉＝鶏もも肉とソーセージ、野菜＝ピーマンとニンジンなどと頭の中でグループ分けをすると覚えやすい。]

< 毎日らいふ12月号より引用 >



事業団の最近のうごき

- この秋、鯉沢町の「基本健診・がん検診」が行われました。鯉沢中学校体育館での健診風景です。町民の皆様が、健診結果を踏まえて健康の自己管理に取り組めるようこれからも支援していきたいと考えています。
- レディース検診は11月から3月まで行っています。詳しくは山梨県健康管理事業団ホームページをご覧ください。



〔採血コーナー〕



〔受付風景〕