

保健



問い合わせ
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

保健師だよ！ ヒートショックに気を付けましょう

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ、寒い場所から暖かい場所へ移動するなど、急激な温度変化が影響し、血圧や心拍数が大きく変化することが原因で起こる健康被害です。入浴は、日々の疲れを取り、体を癒してくれる場ではありますが、入浴の習慣がある日本はヒートショックが起こる割合が世界一多いといわれています。また、発生件数は気温が低下する10月ごろから増えて1月が最も多くなります。予防対策を知って、安全で快適な入浴をしましょう。

・入浴の習慣は一番風呂に入ることが多い（浴室が温まっていない）。飲食後に入浴する。熱めのお風呂で長湯するのが好き。
・居住し浴室、脱衣所、トイレが極端に寒い（寒くても、暖房器具が無い）。
・入浴前は家族に声を掛けましょう。一人暮らしの場合は、深夜や疲れているときは、浴槽に漬かる入浴は控えるようにしましょう。
・入浴前に血圧を測定し、血圧が高いときは用心しましょう。室温が低くても血圧は上がりやすい。室温の管理もしましょう。



・脱衣による血圧低下を防ぐため、入浴前後に水分を摂取しましょう。
・浴槽に入る前に、掛け湯をし、少しずつ体を温めましょう。
・湯船から出る際は、急に立ち上がり、ゆっくりと出ましょう。
・入浴時は家族に声を掛けましょう。一人暮らしの場合は、深夜や疲れているときは、浴槽に漬かる入浴は控えるようにしましょう。
・入浴前に血圧を測定し、血圧が高いときは用心しましょう。室温が低くても血圧は上がりやすい。室温の管理もしましょう。

・入浴前は家族に声を掛けましょう。一人暮らしの場合は、深夜や疲れているときは、浴槽に漬かる入浴は控えるようにしましょう。
・入浴前に血圧を測定し、血圧が高いときは用心しましょう。室温が低くても血圧は上がりやすい。室温の管理もしましょう。

きましよう。暖房器具が無い場合は、シャワーでお湯を張り、浴槽のふたを開けておくなど、蒸気で浴室を温めめましよう。
・湯温は41度以下に設定しましょう。
・食後、飲酒後は血圧が下がりやすくなる傾向にあるので、食後すぐ、または飲酒後の入浴は控えましょう。
・脱水による血圧低下を防ぐため、入浴前後に水分を摂取しましょう。
・浴槽に入る前に、掛け湯をし、少しずつ体を温めましょう。
・湯船から出る際は、急に立ち上がり、ゆっくりと出ましょう。
・入浴時は家族に声を掛けましょう。一人暮らしの場合は、深夜や疲れているときは、浴槽に漬かる入浴は控えるようにしましょう。
・入浴前に血圧を測定し、血圧が高いときは用心しましょう。室温が低くても血圧は上がりやすい。室温の管理もしましょう。

今冬のインフルエンザ総合対策

インフルエンザを予防するには、一人ひとりの「かからない」、「うつさない」という気持ちがとても大切です。まずは、手洗い、十分な栄養補給でインフルエンザを予防しましょう。新型コロナウイルス感染症と同様の対策になります。

・詳細は市ホームページをご覧ください。
▼感染症予防接種相談窓口（厚生労働省委託） ☎03(5276)9337（9時～17時※土・日・祝日、年末年始を除く）
ノロウイルスによる感染性胃腸炎の発生ピークは11月～3月です。感染力が強いので、日ごろの生活で注意が必要です。
・体調管理に留意し、調理前、食事前、排便後は手洗いを十分に心がけましょう。

健康ポイント事業

実施期間は1月29日(金)まで。たくさんのお応募をお待ちしています。取り組んだ方は、期間中に忘れずに提出してください。チャレンジA賞はクオカードが、B賞は真紅の美鈴（イチゴ）やお米5kgなど市の特産品等が抽選で当たります。
▶健康ポイント手帳＝自分の健康づくりの目標を60日間続けて、健康診断の受診や市の健康・介護事業に参加すると、すてきな商品がもらえます。
▶対象＝市内に住所がある20歳以上の方
▶申込締切＝1月29日(金)
▶応募用紙受付＝健康増進課、大網白里アリーナ、白里出張所

・嘔吐物や便を処理するときには、換気をして、ビニール手袋や使い捨てのマスクを使って、汚れた床、用具などは適正な濃度の塩素系消毒剤で消毒しましょう。片付け後はよく手洗い、うがいをしてください。
・ノロウイルス感染の症状
・主な症状は激しい嘔吐や下痢。感染してから1日～2日で症状が現れるほか、人によつては発熱、頭痛を伴うこともあります。
・回復後もしばらくウイルスの排泄が続くため注意が必要です。無理をして、登校、出勤するのは集団感染につながる恐れがあります。
・もしかかってしまったら
・早めに医療機関を受診しましょう。
・ワクチンや特効薬は無く、治療は症状緩和の対症療法が中心となります。
・水分補給で脱水を防ぐことができます。
・強い下痢止めはウイルスの排泄を妨げるため、安易な使用は禁物です。
・台所用の塩素系漂白剤を利用した次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方
・通常の殺菌用（調理道具やドアノブ、手すり、床など）1リットルのペットボトル

・嘔吐物や便を処理するときには、換気をして、ビニール手袋や使い捨てのマスクを使って、汚れた床、用具などは適正な濃度の塩素系消毒剤で消毒しましょう。片付け後はよく手洗い、うがいをしてください。
・ノロウイルス感染の症状
・主な症状は激しい嘔吐や下痢。感染してから1日～2日で症状が現れるほか、人によつては発熱、頭痛を伴うこともあります。
・回復後もしばらくウイルスの排泄が続くため注意が必要です。無理をして、登校、出勤するのは集団感染につながる恐れがあります。
・もしかかってしまったら
・早めに医療機関を受診しましょう。
・ワクチンや特効薬は無く、治療は症状緩和の対症療法が中心となります。
・水分補給で脱水を防ぐことができます。
・強い下痢止めはウイルスの排泄を妨げるため、安易な使用は禁物です。
・台所用の塩素系漂白剤を利用した次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方
・通常の殺菌用（調理道具やドアノブ、手すり、床など）1リットルのペットボトル

1月の健診・予防接種など

事業	会場	日程	対象
乳児健診・BCG	㊦	26日(火)午後	R2.8月生まれ
1歳6か月児健診	㊦	22日(金)午後	R1.6月生まれ
2歳児歯科健診	㊦	20日(水)午後	H30.7月生まれ
3歳児健診	㊦	15日(金)午後	H29.8月生まれ
すくすく広場	㊦	18日(月)10時～11時30分	
乳児相談	㊧	6日(水)9時30分～11時	
	㊦	8日(金)10時30分～11時30分	
離乳食講習会	㊨	29日(金)基礎10時～ステップ13時30分～	基礎：4～6か月児 ステップ：7か月児以降

㊦＝保健文化センター、㊧＝白里公民館、㊨＝中央公民館
◎全ての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。
すくすく広場以外の上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。
◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので問い合わせください。

予防接種

接種	会場	日程	受付時間
水痘	㊦	12日(火)	13時10分～14時 完全予約制です。 必ずご連絡ください。
四種混合		8日(金)、27日(水)	
麻しん・風しん混合		6日(水)	
日本脳炎		19日(火)、29日(金)	
予約日		13日(水)、25日(月)	

㊦＝保健文化センター

栄養士だよ！

フレイル予防の食事

フレイルとは、健康と要支援・要介護の中間にある状態で、介護が必要になる危険性が高い状態をいいます。体に必要な栄養が不足すると、筋力が落ち、食欲なども低下することで、フレイルに陥りやすくなります。毎日の食事で予防しましょう。
〈予防のための食事ポイント〉
・主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう。
・多様な食品を食べましょう。次の10食品群を1日の中で食べましょう。
魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆製品、果物（それぞれの頭文字をとって、「さあ、にぎやか（に）いただく」と覚えましょう）
・たんぱく質を積極的に
たんぱく質は肉、魚、大豆製品、卵、乳製品に多く含まれています。フレイル予防のために

1日に男性は60g以上、女性は50g以上のたんぱく質を取ることが望ましいとされています（腎機能が低下している人は、かかりつけ医に相談しましょう）。
次の食品を食べると、たんぱく質が合計で約50g摂取できます。
・鶏もも肉80g
・鮭80g
・木綿豆腐100g
・卵1個
・牛乳200cc
食事のほかにもフレイル予防には、運動、口腔ケア、社会参加が関係します。1年を健康に過ごすために、できることから始めてみましょう。
保健文化センターでは、管理栄養士による栄養相談を実施しています。食事の取り方の相談にご利用ください。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

こどもの歯特集② コロナ禍における大網白里市のお子さんのお口の状況

昨年4月～5月の緊急事態宣言中、市が実施している幼児健診は全て延期となりました。宣言が解除された後に再開した健診では、宣言前と比べて、歯が汚れているお子さんが多く見受けられました。特に1歳6か月児健診では、歯の汚れが多いお子さんが目立ち、現時点で約半数が汚れているという結果になっています（別図）。
冬を迎え、再び新型コロナウイルスが猛威を振るいつつある中で、冬休みの長い期間をお家の中で過ごすお子さんも多いと思います。
健康な歯は一生ものです。自粛生活の中で、歯みがき習慣やおやつを取り方などを

今一度確認し、この休み期間中に新たなむし歯を作らないように、生活習慣を振り返っていただければと思います。

