



健診センターニュース

細菌やウイルスなどに感染することによって引き起こされる病気を「感染症」といいます。新型コロナウイルスの脅威は深刻ですが、危険な感染症は他にもあります。これから冬場に流行しやすい感染症について簡単にご説明します。



冬になると流行する代表的なものに、インフルエンザやノロウイルス感染症があります。他にも、近年免疫を持たない成人男性の間で、風疹が発生するケースもみられます。妊娠中の女性が風疹に感染すると、おなかの赤ちゃんが先天性風疹症候群（眼・耳・心臓などに障害）になってしまうこともあります。感染症は、かからないための「予防」が大切です。ワクチンがあるものなら、接種することで感染予防、あるいは発病しても重症化を防ぐ事が期待できます。

インフルエンザウイルス

インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみなどによって飛び散ったウイルスが含まれている飛沫を吸い込むことや、ウイルスがついたものに触った手で鼻や口に触れることで感染します。



予防のポイント

- ①帰宅後はできるだけ早く手洗いとうがいをする
- ②できるだけ人混みを避けマスクをする
- ③室内を適度に加湿し、換気に注意する
- ④バランスの良い食事や適度な運動、睡眠で体調管理をする
- ⑤持病のある人は治療して良い状態にしておく
- ⑥予防接種を受ける

ノロウイルス

毎年11月頃から流行しはじめるノロウイルスは、ウイルスに汚染された飲食物からの感染と、人から人への感染があります。人から人への感染は、感染者の吐いたものや便に触れた手からの感染と、吐いた時に発生した飛沫などを吸い込む感染、適切な吐物処理がされずに空気中に舞い散ったウイルスを吸い込む場合があります。



予防のポイント

- ①生ものを調理した包丁やまな板は流水で丁寧に洗い流し、乾燥させる
- ②特に貝類は十分に加熱調理する
- ③帰宅後、調理や食事前、トイレの後、感染者と接触した後は必ず丁寧に手を洗う
- ④手洗いは石鹸などを使って流水で20～30秒ほどかけて洗い流す
- ⑤吐物や便を処理するときは、使い捨て手袋やマスクをつけて静かに拭き取り、家庭用塩素系漂白剤などで消

免疫力アップについて



順天堂大学医学部の小林弘幸教授によると、免疫力アップのカギは腸内環境と自律神経を整えることだそうです。ポイントは3つ。「腸の動きをよくする」、「自律神経を整える」、「呼吸を整える」ことだと言われています。

①「腸の動きをよくする」

朝起きたらコップ1杯の水を一気飲みすることで大腸が動き出します。そして、きちんと朝食をとることが大事です。ただし冷たい水は血圧を上げることがあるのでご注意ください。さらに大切なことは便秘をスムーズにすることです。便がたまると悪玉菌が増えて免疫力が低下します。そこで効果的なのが腸マッサージ。右手で腰

骨の上、左手で肋骨の下をぎゅっとつかみゆっくり揉みながら、これを朝2～3分マッサージします。

②「自律神経を整える」

自律神経は内臓や血管のはたらき、体温・呼吸をコントロールする役割があります。不規則な生活をしていたり、強いストレスを感じると自律神経が乱れ、細胞の働きが悪くなって免疫力が低下します。

③「呼吸を整える」

深呼吸は体にいい影響を与えます。例えば鼻から3秒すったら口からその倍の6秒かけて吐き出す。ゆっくりとした呼吸は体をリラックスさせます。これを朝起きた時や夜寝る前など時間を決めて行うとよいでしょう。

健診センターからのお知らせ

— 新型コロナウイルス感染症対策について —

平熱を知るため1週間程度検温して来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください

健診のご予約・お問い合わせは下記までお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

