

風邪をひかない生活習慣を

町立金山診療所
看護主査 黒坂 まゆみ

気温が下がり空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などがみられる風邪をひく人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へと移ります。(新型コロナウイルス、インフルエンザ感染も経路が同じで、その感染対策もほぼ同じです。) 風邪は感染するウイルスの型や種類が異なるたびにひくことも少なくありません。風邪予防にはウイルスにさらされない事、負けない抵抗力をつけることが大切です。感染ルートには、ウイルスの付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する「接触感染」、風邪をひいた人の咳やくしゃみによって飛び

散ったウイルスを吸い込み感染する「飛沫感染」、咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発して空気中に浮遊したウイルスを吸い込む事によって感染する「空気感染」があります。風邪予防には「こまめな手洗い」「マスクの着用」「症状のある人に近づかない」ことが基本です。また、同じ環境で過ごしていても、体力や抵抗力が低下している人はウイルスに感染しやすくなります。

◇風邪をひかない身体作りを心がけましょう◇

- ①十分な睡眠(睡眠は体力や身体機能回復に欠かせません。)
 - ②十分な栄養(免疫力を高めるため、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンAを積極的に摂りましょう。)
 - ③適度な運動(風邪に負けない体力づくりや免疫力の向上になります。)
 - ④なるべく薄着(厚着は温度の変化に適應する力を弱め抵抗力の低下につながります。)
- 手洗い、マスクの着用は勿論、生活環境を整えて、より一層感染対策に努めて行きましょう。

はじめての
BirthDay!

晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します!



11月24日
須藤 沙奈ちゃん(七日町)

毎日できることが増えて楽しいね。これからもいっぱい笑って過ごそうね!



11月24日
正野 詩ちゃん(上台)

これからお姉ちゃんお兄ちゃん達とたくましく健やかに育ってね。



11月28日
岸 白菜乃ちゃん(七日町)

一歳おめでとう! これからも元気いっぱいの笑顔をたくさん見せてね! だいすきだよ!



12月1日
高橋 愛空くん(上台)

お兄ちゃん達に負けないように元気に育ってね。



11月30日
栗田 治季くん(下中田)

これからお兄ちゃんお姉ちゃんといっぱい笑って元気に過ごそうね!



11月28日
長倉 圭汰くん(荒屋)

お姉ちゃん達と仲良く元気にたくましく育ってね!



交通安全コラム 第1回



11月に入り、いよいよ冬の訪れを感じる季節となりました。これから雪が降り始め、雪害による交通事故のリスクも多くなります。

●車による雪道事故はどのような時に起こるのか

降雪が1cm以上あり、降雪後およそ24時間以内の路面、夜間に起こるブラックアイスバーン(凍っているように見えない)、冷え込む朝方などに走行する際は特に注意が必要です。交差点や橋の上、トンネルなどの出入り口は路面が凍結しやすく非常に危険な場所となっています。また、地吹雪によるホワイトアウト等の視界不良にも十分気を付けなければなりません。

●雪道で車の事故に遭わないためのポイント

凍結路面を運転する際は、普段よりもソフトなブレーキングを心がけ、急ブレーキにならないようにしましょう。坂道走行では、あらかじめ適切なギアにシフトダウンし、アクセルを一定に保ちましょう。また、カーブを走行する際は手前で十分に減速し、曲がる際は控えめな速度を一定に保ちましょう。

吹雪など視界の悪い時に運転する際は、ライトを点灯し、車間距離を十分に確保しましょう。ワイパーは早めに作動し、ヘッドライトやテールランプに付いた雪はこまめに落とすように心がけましょう。

●アクシデントに備えて

タイヤチェーン、ジャッキ、スペアタイヤ、防寒具やスコップなど、急なアクシデントにも十分対応できるような装備品の準備をしておくようにしましょう。

★スノードライブの基礎知識を身に付け、十分な準備をして安全で安心なドライブを心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症
今後気を付けること

Q 予防接種を2回接種したので、かかることはないですか?

A いえ、新型コロナウイルスの予防接種を2回接種しても、かかることはめずらしくありません。それでも、かかって重症にならない効果は高いです。町では12歳以上の方の接種率は9割程度となる見込みです。今後、3回目の接種も検討されています。

Q 新型コロナの予防接種の接種証明はどこでもらうのですか?

A 海外に行くために必要な場合は、パスポート、予防接種済証を持参のうえ、役場健康福祉課健康係へお越しください。(できるだけ事前の連絡をお願いします。)

- ・国内の旅行や、割引のために必要な方は、予防接種をしたときに発行した接種済証をお使いください。
- ・今後、国がアプリ等での対応を検討しています。

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

関 役場健康福祉課 健康係 ☎52-2111



Q 今後、何に注意すればいいですか?

A 新型コロナウイルスは、空気感染が主ですので、飲食をする際など、マスクをはずして狭い空間で長時間いることが問題になります。パーティションは空気感染にほとんど役に立たないばかりか、空気の流れを淀ませるような場合にはかえって良くないです。むしろ、換気をするのが大事です。夏は大きく窓を開けて、冬は細く開けて長い時間をかけて換気し、空気の流れを作ります。

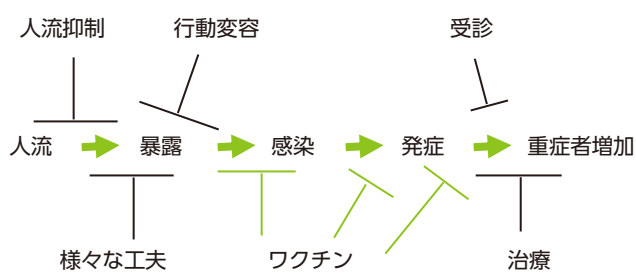
マスクは、不織布マスクを顔に密着するようにつけます。鼻は出さないようにしてください。綿やウレタン製マスクは、ほとんどウイルスを通してしまいます。不織布マスクの適切な装着は自分がかからないようにするためと、他の人にうつさないようにするために大切なことです。

冬は、飛沫由来のウイルスを含む粒子が乾燥して小さくなりやすく、気管の奥や肺にまで到達しやすくなります。さらなる不織布マスクの適切な装着と換気の徹底が大事になります。室内の湿度を上げて部屋を乾燥させないことも重要です。また、生活習慣病のコントロールや、肥満の防止、日頃の規則正しい生活が免疫力を高めます。

新型コロナの感染ルート

主な感染経路は空気感染です

それぞれのルートで感染対策が必要です



職場や集いの場でも、発熱がある場合や調子が悪いときは、まず休むことが大切です。その状態が続くとき、かかりつけ医のいる方はかかりつけ医、いない方は役場健康福祉課健康係、山形県受診センター(0120-880006)、最上保健所(0233-2911268)へご相談ください。

※参考【最上県懇話会第224回例会講演「新型コロナウイルスの大誤解とこれから」より独立行政法人仙台医療センター 臨床研究部ウイルスセンター長 西村秀一氏