南すこやかだより

令和５年度　第３号

おおつげんき丸

南すこやか相談所
（住所）南郷一丁目１４番３０号
（電話）５３４－０２９４
（FAX）５３４－９２５６
※相談は予約の方を優先

南すこやか相談所は、地域に密着した保健の相談窓口です。
からだやこころを元気にする健康情報をお届けしたり、健康に関する相談をお受けします。

身近な人と語ろう、知ろうがんのこと

大津市では、毎年２月４日を「がんについて考える日」と定めています。この機会に、ぜひ「がんの予防や早期発見」や「がんにかかっても安心して療養」ができる暮らし方について考え、できることから取り組んでみましょう。

Think
About
Cancer

大津市のがんに関する情報サイトはこちら

感染性胃腸炎に気をつけよう！

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。原因はウイルスによる感染(ノロウイルスやロタウイルスなど)が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

感染経路

①接触感染･･･感染した人の嘔吐物や糞便を触った手指についている病原体が口に入って感染
②経口感染･･･汚染された食品を食べることによる感染

症状

病原体によりますが、潜伏期間は 1～3 日程度で、吐き気・嘔吐・下痢・発熱・腹痛などです。軽い風邪のような症状で経過したり、無症状の場合もあります。

治療

特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が行われます。嘔吐や下痢が続く場合は水分補給に努め、早めに医療機関を受診しましょう。

予防方法

①トイレの後や調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
②便や嘔吐物を処理する際は、使い捨ての手袋やマスク等を着用し、ふき取りに使用した布やペーパーはすぐにビニール袋に入れ、きちんと縛り、燃えるごみとして処分しましょう。
③汚染した場所は 0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒しましょう。ノロウイルスやロタウイルスなどには消毒用エタノール（アルコール）は効果がありません。
④ロタウイルスについては、乳児を中心に予防接種ワクチンがありますので、積極的に接種しましょう。ノロウイルスについては、予防接種はありません。
⑤食品（二枚貝等）は中心温度 85～90℃で 90 秒以上しっかり加熱しましょう。

500mℓ

０．１%次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方
原液濃度が 5%の塩素系漂白剤キャップ２杯＋水満杯
※製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかり確認しましょう。

裏面もお読みください。「すこやかだより」は大津市のホームページからも御覧頂けます。

メタボリックシンドロームクイズに挑戦！

※メタボリックシンドローム（メタボ）とは･･･「内臓脂肪型肥満」に加え、「高血糖・高血圧・脂質異常」などが重なっている状態のことをいいます。メタボの状態を放置すると、動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞、糖尿病合併症など様々な病気を発症する危険があり、メタボの予防には運動習慣や食習慣の改善などが大切です。

第１問

健診で腹囲を測るのはなぜ？

① **皮下脂肪の量**の目安を知るため

② **内臓脂肪の量**の目安を知るため

答え

②

腹囲は内臓脂肪の量の目安となります。また、腹囲はメタボリックシンドロームの診断基準の一つです。

第２問

体重や腹囲を落とすと、改善されるのは？

① 高血圧

② 高血糖

③ 脂質異常

答え

全部

体重や腹囲を落とし、内臓脂肪を減らすと、内臓脂肪から分泌される高血圧や高血糖、脂質異常症等を引き起こす物質が減るので、高血圧や高血糖、脂質異常症等が全て改善されます。

第３問

減量効果が高いのはどっち？？

① 30 分×1 回の運動

② 10 分×3 回の運動

③ どちらも同じ

答え

③

運動による減量効果は、連続した 30 分でも合計 30 分でも、同じだといわれています。続けることが大切ですね！

第４問

間食として食べるならどっち？？

VS

サラダチキン　　フランクフルト

答え

サラダチキン

サラダチキンの方が、たんぱく質が豊富です。フランクフルトは、脂質が多く高カロリーです。間食を選ぶ際は、糖質や脂質の摂り過ぎに注意し、たんぱく質を含むものをなるべく選びましょう。

メタボについてもっと知りたい方は、すこやか相談所へお越しください★