

おうと  
嘔吐下痢症 に **注意**!

嘔吐下痢症は感染性胃腸炎とも言われ、ノロウイルスやロタウイルスなどにより、冬季から春にかけて発生します。感染力が非常に強いので、注意が必要です。

嘔吐下痢症予防のポイント

その1 手洗いは感染予防の基本です

- ①嘔吐物には、多くのウイルスが含まれています。
- ②食事や調理の前、トイレの後、嘔吐物や便の始末の後には必ず手を洗いましょう。
- ③手洗いで使用するタオルは共用せず、専用に！

その2 下痢をしている人の入浴は…

- ①一番最後に入浴し、湯につかる前におしりをよく洗います。
- ②風呂の水は毎日換え、浴槽・床・洗面器・椅子等も清潔に清掃してください。
- ③使ったタオルは他の家族が使わないように！

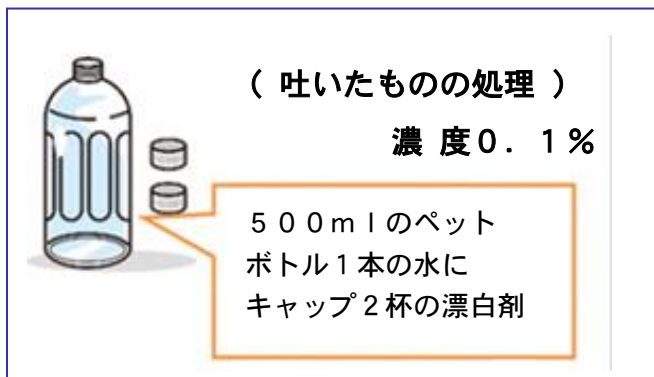
その3 調理・食事で気をつけること

- ①嘔吐下痢症の方は調理を控えてください。
- ②使用した調理器具はよく洗い、熱湯消毒（85℃で1分以上）又は塩素系漂白剤などで消毒します。

その4 ふん便や嘔吐物の処理は

- ①使い捨てマスクや手袋を着用し適切に処理する。
- ②処理後はよく手を洗い、感染を広げないように！
- ③トイレの清掃や、ふん便や嘔吐物が付いたリネン類等の処理は、適切に行ってください。

○【消毒液の作り方】原液が5%の場合



薬剤の濃度を確認の上、消毒時にご利用ください。

11月19日には福祉施設等の関係者、学校関係者、保育所関係者、市町村担当者等を対象にセミナーを実施し、冬季に流行する感染症の基礎知識と予防方法を学びました。皆さんも、是非、早めの対策で、嘔吐下痢症を撃退してください！

健康づくり特集

最終回：「体の自己チェック」

前は「食生活」についてのお話でした。最終回の今回は、**メタボリックシンドローム**（以下「メタボ」）の予防・改善に向けた生活習慣改善のため、自分の体を正しく理解することの大切さをお知らせします。

メタボとは？

メタボとは、お腹周りに脂肪がつくこと（内臓脂肪型肥満）に加え「血糖が高い」、「血压が高い」、「中性脂肪が高い」、「HDL コレステロールが低い」といった生活習慣病の原因が複数ある状態のことをいいます。

メタボ予防・改善のためには、まずは肥満にならない、また、肥満から早期に脱却することが大切です。

あなたの体格は、標準？肥満？やせ？

体格の判定は、身長と体重から計算される体格指数（BMI：Body Mass Index）という数値を用います。まずは、自分の体格をチェックしてみましょう。



【BMIの計算方法】

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
例 身長 170cm, 体重 80kg の人だと…  
BMI = 80(kg) ÷ 1.7(m) ÷ 1.7(m) ≈ 27.7

BMI	体格
18.5未満	やせ
18.5～24.9	標準
25.0以上	肥満

肥満予防・改善のための減量方法

肥満は、身体に過剰な脂肪が蓄積した状態です。肥満解消のためには過剰な脂肪を減らすことが大切です。減量の方法としては以下の3つが考えられます。

- ① **食べる量を減らす（摂取エネルギーを小さくする）**  
脂肪は減りますが合わせて筋肉も減り、骨ももろくなります。最もリバウンドしやすい方法です。
- ② **運動する量を増やす（消費エネルギーを大きくする）**  
食べる量を変えなければ体重はゆっくり減っていきます。脂肪が減り、筋肉が増えます。
- ③ **食べる量を減らす+運動する量を増やす（摂取エネルギーを小さくし、消費エネルギーを大きくする）**  
脂肪が大きく減り、筋肉量が増えるので、短期間で大きな効果を体感できます。自己管理が必要なので意欲の維持が大変ですが、身体機能を損なわず効果的に体重を減らしたい人に最適です。

定期的に体の自己チェックをして、肥満やメタボを予防・改善しましょう！

## 「ひきこもり」で悩んでいませんか？ 相談に応じます！

近年、思春期や青年期の「ひきこもり」が問題となっていますが、県内でも、被災地等で震災によるひきこもり者の増加が懸念されているところです。

ひきこもりは、家族からの相談が多いことから、12月17・21日にNPO法人わたげの会の主催により、当所及び岩沼支所で家族会を開催しました。支援者含め20名がひきこもりについて理解を深め、ひきこもり者本人への具体的な関わり方や対応について学ぶとともに、座談会として意見や情報の交換も行われました。



次回は来年2月に開催予定です。また、予約制により精神科医・専門相談員と当所保健師によるこころの相談も行っています。御希望の方は、母子・障害第二班まで御連絡ください。

## お正月は「食育すごろく」で 楽しく食育を学びませんか？

第2期宮城県食育推進プランでは、バランスのとれた食生活による適正体重の維持と食卓に、地域食材を取り入れることを行動目標としています。

今年度、名取市・岩沼市・亶理町・山元町の5歳児から小学2年生までを対象に、バランスの良い食生活や生活習慣、地域食材の情報を取り入れた食育教材「遊んで学べる☆食育すごろく～仙台南部エリア～」を制作しました。遊びを通して、楽しく「食」への興味・関心を育むことができますよ。御活用ください！

当所ホームページよりダウンロードできます。



ードできます。

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/syokuiku1.html>

## 「ゲートキーパー養成講習会」 申し込み受付中です！

「ゲートキーパー」とは、自死の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置づけられる人のことです。

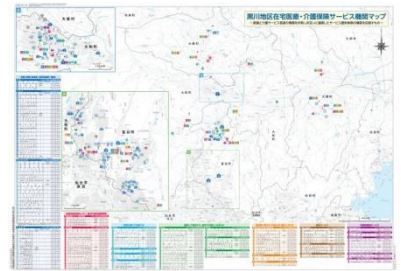
当所では、その人材養成のための講習会を実施しており、自死の現状の他、ゲートキーパーの役割と心得、自死につながりやすいサインや心の病気（うつ病やアルコール依存症等）等について学びます。

講習会の受講を希望する団体等がございましたら、母子・障害第二班までお申し込みください。

## 「黒川地区在宅医療・介護保険 サービス機関マップ」ができました！

「地域包括ケアシステム」という言葉を御存知ですか？これは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けられるよう、「住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される体制」のことです。現在、日本全体で2025年を目途に構築実現のための取り組みが進められています。

当所では、黒川地区の在宅医療と介護保険サービス機関の地域分布と連絡先等を掲載した地図を作成しました。ぜひ御活用ください！当所ホームページよりダウンロードできます。



<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kurokawa-shigenmap.html>

## 油断大敵！ 灯油の移し換え作業に注意！

冬季は、暖房用の灯油をポリタンク等に移す作業を行う方が多いと思います。

作業時にうっかり目を離したり、その場を離れたり、バルブを閉め忘れたり、閉め方が緩かったりしたことによる灯油流出事故が多く起きています。

灯油は河川を汚染するほか、火災の原因となる可能性もあり、ひいては生命や財産が失われる危険もあります。また、灯油を流出させた場合、回収費用や処理費用の負担を求められる場合がありますので、取扱いには十分注意してください。

もしも流出させてしまった場合には、すぐに県の土木事務所、市町村又は最寄りの消防署に連絡してください。



【発行・問合せ先】

HP委員会（事務局：企画総務班）

TEL：022-363-5502 FAX：022-362-6161

E-mail：sdhwfzpg@pref.miyagi.jp