

船橋市保健所が贈る情報誌

Face to Health

どんな病気
なの??

夏風邪に気をつけましょう!

～暑い夏を健康的に乗り切ろう～

～目次～

夏風邪に気をつけましょ
う!～暑い夏を健康的に乗り
切ろう～ - 1ページ -お口の健康づくりを始めま
しょう - 2ページ -快眠の極意～寝苦しい夏の
夜も快適に～
- 2ページ -予防接種はどうして必要な
の? - 3ページ -アニサキスによる食中毒を
予防しましょう
- 4ページ -保健所の主な行事・予定
- 4ページ -

暑い季節となり、今年も3大夏風邪と呼ばれるヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）といった感染症が流行する時期となりました。例年、7～8月頃が流行のピークとなるので注意が必要です。これらの感染症は乳幼児を中心とした感染症ですが、大人も感染する場合があります。

ヘルパンギーナ：コクサッキーウイルスが主な原因となります。突然の高熱と咽頭痛、それに加え口の中に発疹が見られます。

手足口病：コクサッキーウイルスやエンテロウイルスが原因となります。名前の通り、手足や口の中に水疱性の発疹が見られる病気です。発熱が見られることもあります。

咽頭結膜熱（プール熱）：アデノウイルスが原因となります。プールで感染する場合があることからプール熱と言われています。発熱・咽頭炎・結膜炎を3主症状とし、他にもリンパ節の腫脹や胃腸炎症状が見られる場合もあります。

これらの感染症は、せきやくしゃみなどで飛んだつばやしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことで感染する飛沫感染や、便や水疱から体外に排泄されたウイルスが手などを介して口や目の粘膜に入り込む接触感染によって人から人へ感染します。特に、コクサッキーウイルスやエンテロウイルスは2～4週間ほど、便などからウイルスが排泄される場合もあるため、症状が治まってからも注意が必要です。



こんなことに気をつけましょう

- ・免疫を落とさないために、十分な睡眠と食事をとりましょう
- ・手洗い、うがいの徹底をしましょう。特にトイレの後やオムツをかえた後はよく手を洗いましょう
- ・タオルはほかの人と共有しないようにしましょう
- ・プールに入る前と後は体と目を水でよく洗い流し、うがいをしましょう
- ・体調不良時には安静を心がけましょう



日頃のちょっとした心がけで感染症にかかるリスクを減らすことができます。これらを心がけることで夏以外のシーズンでの感染症予防にもつながりますので、1年を通して行うことが大切です。

保健総務課 結核感染症係 ☎ (409) 2867

お口の健康づくりを始めましょう

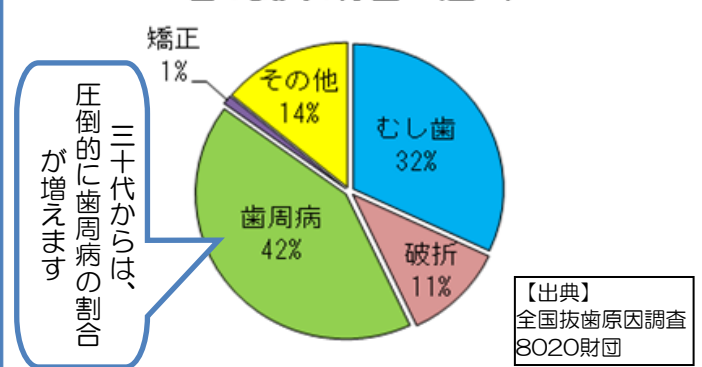
歯を失う原因は、むし歯や歯周病などの感染症です。（図1）

「痛くないから・・・」、「きちんとみがいているから大丈夫！」ということはありません！初期のむし歯や初期の歯周病ほど自分では気が付かないものです。

むし歯になってしまった歯は、元の状態に戻るケースは稀で、歯科医院へ行っても金属などで補修するだけです。何度も補修を繰り返した後、拔牙になることもあります。



歯の喪失の原因（図1）



歯周病の場合は、歯を支えている顎の骨や歯肉が歯周病菌の出す毒素によってやせてしまい、支えきれなくなると歯が抜け落ちてしまいます。失った骨や歯肉は元に戻せません。

特に、妊娠中は口の中の環境が変化し歯や歯肉のトラブルが起こりやすくなります。ママにむし歯があると、赤ちゃんのむし歯になるリスクも高まるので安定期に入ったら「妊婦歯科健康診査」を受けましょう。

生涯自分の歯でおいしく食事ができ、生き生き元気に生活するためには、自身での丁寧な歯みがき（セルフケア）に加えて、歯科医院へ行きプロ

フェッショナルケア（クリーニングなど）を受けることが大切です。半年から1年に1度を目安に、歯の健康チェックに行きましょう♪

歯の健康チェックを実施しています!!

- ・成人歯科健康診査（20,30,40,50,60,65,70歳の方が対象です。ご案内を送付しています。）
- ・妊婦歯科健康診査（母子健康手帳交付時にご案内しています。）
- ・各保健センターにて電話相談や窓口相談を行っていますので、ご相談ください。（連絡先は最終ページ参照）



快眠の極意 ～寝苦しい夏の夜も快適に～

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠不足や睡眠の質の悪さは、生活習慣病のリスクにつながることも分かっています。寝苦しい夏の夜も快適に過ごし、良質な睡眠をとってスッキリした朝を迎えましょう。

①環境づくり

寝室はうす暗く、静かな環境を整えましょう。就寝中は日中より体温が低くなります。高温多湿で汗が蒸発しにくい夏は、発汗で身体内部の温度をうまく下げられず、寝つきが悪くなります。寝る前はエアコンや扇風機を活用して心地よいと感じる室温まで下げておきましょう。湿度は50%程度が理想的です。

②起床・就寝

毎朝決まった時間に起き、しっかり日光を浴びることで体内時計を保ちます。夏はイベントも多く睡眠が乱れがちですが、朝決まった時間に起きることが快眠の秘訣です。夜は眠くなってから寝床に入りましょう。

③快眠をもたらす生活習慣

いつも同じ時刻に朝食をとると、その1時間ほど前から消化器系の活動が活発になり、朝の目覚めが良好になります。また、日中の軽く汗ばむ程度の適度な有酸素運動は寝つきを良くし、不眠になりにくくします。テレビやパソコン、スマホ等の光の刺激は覚醒を促すため、就寝前の利用は控えましょう。

④睡眠時間

日の長い夏は睡眠時間が短くなり、年齢を重ねると必要な睡眠時間は短くなります。適度な睡眠時間には個人差がありますが、朝早く目が覚めてしまったり、熟睡感が得られなかったりする時は、就寝時間が早すぎる、睡眠時間が長すぎるのが原因の場合もあるので、日頃の睡眠習慣を振り返ってみましょう。

★様々な工夫をしても不眠が続くときは早めに医師へ相談しましょう。

★各保健センター（4ページ「保健所の主な行事・予定」を参照）の健康相談もご活用ください。



予防接種はどうして必要なの？

かつて、世界の歴史の中でさまざまな感染症がまん延し、社会に大きな被害をもたらしてきました。こうした感染症のうち、痘そうやポリオといった疾病の根絶、流行の防止に大きな成果をあげてきたのが、予防接種です。私たちはつい忘れてしまいがちですが、予防接種は、今日の我が国の感染症対策上きわめて大きな役割を果たしています。

ほとんど全ての方が、これまで一度は予防接種を受けたことがあるのではないのでしょうか。いくつかの予防接種は、予防接種法という法律に基づいて、市町村が無料（一部例外あり）で実施しています。

法律に基づく予防接種のことを「定期接種」といいます。定期接種のうち子どもを対象としたものについては、保護者は子どもに予防接種を受けさせる『努力義務』があります。

～予防接種の効果はこんなにあります！～

- ①**感染予防** 私たちが普段生活している環境は、実は目に見えないウイルスや細菌で溢れています。それらに感染することを防いでくれます。
- ②**発病予防** 人はウイルスや細菌に感染すると、病気になってしまうことがあります。もし感染してしまっても、発病することを防いでくれます。
- ③**重症化予防** 仮に発病してしまった場合でも、比較的軽い症状で済むことがあります。
- ④**感染症のまん延予防** 感染症によっては、感染力が非常に強いものがあり、保育園等の集団内の誰かが発症することで、爆発的に流行してしまうことがあります。みんなが予防接種を受けることで、発症することや周りの人に感染症をうつしてしまうことがなくなり、感染症の流行を未然に防ぐことができます。



定期接種にはそれぞれ決められた期間がありますので、かかりつけ医と相談の上、余裕をもってスケジュールを立てましょう。下の表は、子どもを対象とした定期予防接種の一覧です。また、生後2か月前に予診票等関係書類一式を郵送していますので、ぜひ、チェックしてみてください。

予防接種名	対象年齢	接種回数
ヒブ	生後2月以上60月に至るまで	最大4回
小児用肺炎球菌		※接種開始年齢により異なります
四種混合またはポリオ	生後3月以上90月に至るまで	それぞれ 初回：3回 追加：1回
B型肝炎	1歳に至るまで	初回：2回 追加：1回
BCG	1歳に至るまで	1回
水痘（水ぼうそう）	1歳以上3歳に至るまで	2回
MR (麻しん・風しん)	1歳以上2歳に至るまで	1回
	5歳以上7歳未満で 小学校就学前1年間	1回
日本脳炎	生後6月以上90月に至るまで	初回：2回 追加：1回
	9歳以上13歳未満	1回
二種混合	11歳以上13歳未満	1回
子宮頸がん予防	小学校6年生～高校1年生相当 年齢の女子	3回

健康づくり課 予防接種係 ☎（409）3404

アニサキスによる食中毒を予防しましょう。



アニサキス

アニサキスによる食中毒が急増しています。アニサキスとは、主にクジラ、イルカ等海産哺乳類やサバ、イカ、イワシ、サンマ等海洋性魚介類に寄生する寄生虫の一種です。この寄生虫が人の胃に達すると、胃壁や腸壁に侵入しようとするため、食後数時間後から十数時間後にかけてみぞおちの激しい痛みや悪心、嘔吐などの症状を起こします。アニサキスは海産哺乳類の主に腸管内で成虫になり産卵し、フンや死体等から排出された虫卵や幼虫が、オキアミや小魚といった食物連鎖の下位にいる魚介類、甲殻類等に捕食され、食物連鎖の上位に進むとともに発育します。

アニサキスによる食中毒防止のポイント

①冷凍

アニサキスは低温に弱く、通常、マイナス20℃、24時間冷凍することで死滅します。

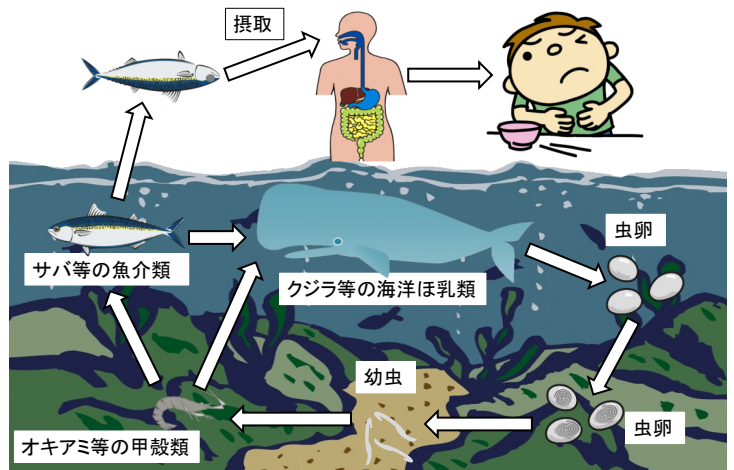
②加熱

アニサキスは加熱にも弱く、通常、60℃なら数秒、70℃以上の場合瞬時に死滅します。

③目視確認の徹底

アニサキスは多くの場合、体長2～3cmの大きさの白色半透明の線虫で、魚介類の内臓に寄生しますが、一部は筋肉に移行する事があります。目視確認を徹底し、魚介類の内臓の処理は速やかに実施し、アニサキスがいた場合は除去しましょう。衛生指導課 食品監視係 ☎409-2566

アニサキス症に至るまで



☆保健所の主な行事・予定☆

- ◆ 『エイズ検査』 (予約制 ☎409-2867) 7/4、18、8/1、15、9/3、19
- ◆ 『肝炎ウイルス検査』 (予約制 ☎409-2867) 7/18、8/15、9/19
- ◆ 『精神科医による精神保健福祉相談』 (予約制 ☎409-2859)
7/4、12、20、28、8/1、9、17、25、9/5、13、21、22 ※変更になる場合があります
- ◆ 『模擬店衛生講習会』 9/6 (予約制 ☎409-2594)

その他、各地域の保健センターでは、『ママ/パパママ教室』『離乳食(3回食)と歯みがきの教室』『ピーバー教室』『運動教室』『ロコモを防ごうかんたん筋力アップ』『身体をほぐそうリラックス体操』『骨密度測定』『なんでも食事相談』、健康講座『CKD慢性腎臓病とは』を実施する予定です。日程、回数等の詳細については、各地域の保健センターまでお問い合わせください。中央(☎423-2111)、東部(☎466-1383)、北部(☎449-7600)、西部(☎047-302-2626)

編集後記

今年度初めての発行になった保健所情報誌。今回は、『夏』ということで夏に流行しやすい感染症への対策法や寝苦しい熱帯夜に快眠するための話などを掲載しましたが、いかがでしたか。

旬な保健情報を皆様にはわかりやすく発信することを目標に職員一同心がけております。今後も、Face to Healthをよろしくお願い致します。

(保健総務課)

平成29年7月1日発行

船橋市保健所

〒273-8506

船橋市北本町1-16-55

TEL 047-409-3668 (代表)

FAX 047-409-3592

ho-somu@city.funabashi.lg.jp