



健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和2年11・12月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

インフルエンザに注意しましょう

これからインフルエンザの本格的な流行が予想されます。その予防対策等についてまとめましたので、予防に取り組みましょう。

インフルエンザの予防対策

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化予防に有効と報告されています。



2) 外出後の手洗い等

流水・石けんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしよくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。



～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

新型コロナウイルス感染症にも 注意しましょう

今年の冬は、インフルエンザだけではなく新型コロナウイルス感染症も同時流行することが予想されています。

感染しないために、予防を徹底しましょう。

感染を広げないために、次のような場面に注意しましょう

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、騒がラオクなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中での注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の流れや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



「感染したかも？」と思ったら

発熱などの症状がある方は、まずはお近くのかかりつけ医にご相談下さい。

相談する医療機関に迷った場合は、各保健所に設置されている「受診・相談センター」へご相談下さい。

健康かごしま21 Facebookのご案内

☆健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロワー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

COPD(慢性閉塞肺疾患)について

COPDとは 細気管支炎や肺気腫により肺の空気がうまく吐き出せなくなり、その結果酸素不足を起こし息切れを起こす病気です。

★**症状** 慢性的な咳や痰、そして息切れ

★**原因** ほとんどは喫煙

たばこの煙に含まれる有害物質を長期間吸い込むことで細い気管支や肺胞に炎症が起こります。すると細い気管支の内腔が狭くなり空気の流れが悪くなります(細気管支炎)。また肺胞にまで炎症が及ぶと肺胞壁が破壊され、古くなったゴム風船のように弾力がなくなり空気をうまく吐き出せなくなるのです(肺気腫)

診断

スパイロメトリーと呼ばれる呼吸機能検査で診断を確定します。COPDは息を吐き出しにくくなる病気なので一秒量が低下し、一秒率の値も小さくなります。

治療

(1) 禁煙

たばこを吸っている人は禁煙が必要です。

(2) 薬物療法

気管支を広げる作用がある薬を使用します。
重症度が高く呼吸が困難な患者さんは、酸素療法が必要な場合もあります。

(3) 呼吸器リハビリテーション

運動療法などで肺を動かしている肺のまわりの筋肉を鍛えます。
その結果、呼吸困難が軽減するなど日常生活の動作が改善され、最近では非常に重要な治療の一つと考えられています。

COPDの患者さんが風邪やインフルエンザにかかると…

それが原因となって病状が急激に悪化することがあります。
いったん重症化すると治療で症状が改善しても、呼吸機能は以前よりも低下します。
手洗い・うがいやインフルエンザの予防接種などでこれらの感染症にかからないように注意が必要です。

早期発見がととても大切です

COPDは進行性の病気です。根本的に治すことは難しいですが、早期に診断して治療を開始すれば呼吸機能の低下を食い止められ健康な人と変わらない生活を続けることができます。

11月は
全国糖尿病週
間

(11月9日～15日)

老いも若きもサルコ「筋肉」の ペニア「減少」を防ぎましょう。

今年の全国糖尿病週間のテーマは、「サルコペニア・フレイル」
皆さんは、「サルコペニア・フレイル」って聞いたことありますか？

「サルコペニア」とは…フレイルの原因

加齢や疾患などで、筋肉量が減り、筋力低下や
身体機能の低下が起こることです。
転倒や骨折、寝たきりなどの原因になるので、
上手に食べて、上手に動いて
体力維持・筋力の低下を防ぐことが必要です。

「フレイル」とは

高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚
弱状態」を指します。まだ介護は必要ないけれ
ど、足腰や口周りに不安がある、人付き合いが
おっくう……など、年齢とともに生じる心身の
衰え、それがフレイルです。



まずは、サルコペニアチェック！ あなたの筋肉量は減っていませんか？



可能性なし

可能性大

すき間

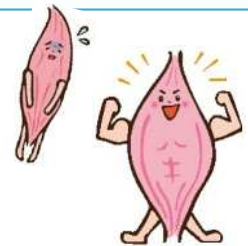
両手の親指と人指し指で輪っかを作り、
ふくらはぎの最も太い部分を囲んでみ
てください。
ふくらはぎと輪の間のすきまができる
場合は、「サルコペニア」筋肉が落ち
ているかもしれません。

最近、つまづくことが増えていませんか

糖尿病の高齢者は、一般高齢者の約3倍サルコペニアになりやすいといわれていま
す！

その大きな理由は、

筋肉の材料になる「アミノ酸」を筋肉に送り込んでいるのは、膵臓から分泌
される「インシュリン」です。
糖尿病になるとインシュリンの出が悪くなるので、アミノ酸が筋肉に入りづら
くなって、筋肉量が減りやすくなるのです。



筋肉の量を減らさず、筋力を維持するためには、

タンパク質は
アミノ酸が集まっ
てできている



1. 毎回の食事で、たんぱく質を摂りましょう。

毎回の食事の度に筋肉は作られるから、毎回の食事がとても大事！

おススメの食事のコツ

朝は、卵1個や牛乳かヨーグルトの乳製品1品を添えましょう。

昼は、牛肉などお肉料理をチョイス。

夜は、お魚と豆腐か納豆など豆製品を揃えましょう。

2. 上手に筋肉を刺激しましょう

1日20分程度の散歩や開眼片足立ちなどに毎日チャレンジ！

ウォーキング



開眼片足立ち



ヒールレイズ



椅子に座って

かかと上げ下げ

老いも若きも
上手に食べて
上手に動いて
筋肉貯筋
しましょう！