

第40回

門別

しししゃも祭り

平成22年10月31日(日)開催

会場 富川さるがわせせらぎ公園

時間 午前10時～午後2時

〔出店者募集〕

下記のとおり出店者を募集いたしますので、多数の申込みを待ちしております。

・出店料 1テント 3000円

(電気使用者はプラス1000円)

・受付期間 9月24日(金)～10月7日(木)17時まで

・受付申込 門別ししゃも祭り実行委員会事務局

※なお、町民以外の方・青少年に有害であると事務局が判断した物を販売する出店はお断りいたしますのでご了承ください。

門別ししゃも祭り実行委員会事務局

日高町役場産業経済課

Tel 01456(2)6185

第5回 日高町健康まつり

去年は新型インフルエンザの影響により自粛しましたが、今年は健康まつりを開催します。今年から新たに町立病院のコーナーを設け、身体計測や血糖値、動脈硬化度を測る機器などを使います。また、作業療法についてのコーナーも新たに設けDVDや、パンフレット等で紹介します。この機会に健康に関心を持っていただきたいと思います。

毎年盛況のいろいろな器具を使った測定コーナーや好評のヘルシー試食、フリーマーケットなどお楽しみが盛りだくさんです！家族そろって会場へお越しください。

【とき】 10月17日(日) 10:00～14:30

【ところ】 門別総合町民センター

- 【内容】
- ・体験コーナー(体脂肪測定、骨量測定、心肺蘇生法体験、ヘルシー料理の試食など)
 - ・相談コーナー(歯科相談、薬の相談、栄養相談、血圧測定など)
 - ・展示コーナー(介護用品、愛光園作品) ※愛光園作品は販売もあります。
 - ・フリーマーケット、特産品販売
 - ・講演「門別国保病院における在宅医療について」 13:00～13:30
講師 町立門別国保病院 吉田 優一 先生
 - ・講演「これからの健康づくり」 13:30～14:30
講師 日高振興局保健環境部静内地域保健室長(静内保健所長) 堀 幹典 先生
- そのほかにも、いろいろなコーナーや行事を予定しています。

▶日高地区から送迎バスが出ます。

(行き) 8:30発 日高総合支所前 (帰り) 講演会終了後 門別総合町民センター前

※送迎バスを利用する方は、10月14日(木)までにお申し込みください。

定員に達した場合はお断りすることもありますので、ご了承ください。

【送迎バス申し込み先】 日高総合支所住民生活課 電話 01457-6-3173

【問い合わせ】 日高町健康まつり実行委員会事務局 電話 01456-2-6183 (日高町役場保健福祉課)

フリーマーケット出店者募集！ 先着10店

健康まつりの会場内にフリーマーケットコーナーを設置します。

日高町民で出店したい方は、下記へご連絡ください。

【申し込み先】 日高町社会福祉協議会 Tel 01456-2-6670



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173

身近な病気

「肺炎について」

町立門別国保病院

副院長 村上 剛先生

昨年新型インフルエンザが流行して、元気な若い人がいきなりインフルエンザ肺炎を起こして亡くなった話題は記憶に新しいと思います。現在、肺炎は日本人の死亡原因の第4位で、高齢者ではトップに位置する病気です。

私達が呼吸をすると、空気と一緒に様々な埃や病原体も吸い込みます。大半は鼻やのど、気管支に吸着され、鼻汁や痰となって体外に運び出されず、喫煙や風邪をひくなどして、この働きが低下していると、病原体が肺まで到達します。

肺においても免疫の働きでほとんど

の病原体は処理されますが、病原体の量が多かったり、毒性が強かったり、体の免疫力が低下していると肺炎を引き起こしてしまいます。

肺炎の初期の症状は風邪と良く似ています。咳と痰が強く、時に喘鳴や胸の痛みを伴います。痰が色が着いて粘りがあるなら要注意です。高熱が出ますが、高齢者では熱が出ない事もあります。息苦しく感じたり、肩で呼吸をする様なら速やかに医師の診察を受ける必要があります。

肺炎と診断されれば、若い人で軽症なら抗生物質の内服、外来通院での抗生物質の点滴という治療法があります。高齢者や酸素が必要な状態であれば、入院して抗生物質の点滴を中心とした治療が行われます。治療に先立ち、痰を取って、肺炎の原因となった病原菌を調べます。想定される病原体によっては、鼻の粘膜や尿、血液で検査する場合もあります。

肺炎を起こす病原体は細菌、ウイルス、真菌（カビ）などがあり、90%以上が細菌です。その細菌の中で、65歳以上では約30%が肺炎球菌、約8%がインフルエンザ菌、クラミジアの順に検出され、60歳未満では、肺炎球菌に次いでマイコプラズマが約20%となっ

ています。インフルエンザの流行期においては、インフルエンザを発病した高齢者の4人に1人は肺炎を起こす危険性があります。

インフルエンザ流行期における肺炎の原因菌は、肺炎球菌が50%を越え、クラミジアが14%、インフルエンザ菌（ウイルスではありません）が7%、黄色ブドウ球菌が7%程度検出されています。

肺炎球菌が肺炎の最も多い原因菌ですが、副鼻腔炎や小児の中耳炎、髄膜炎の原因にもなります。また、やっかいなことに、抗生物質が効きにくい耐性菌が増えてきています。

肺炎の予防には、散歩などの適度の運動、バランスの取れた食事、睡眠を十分とって規則正しい健康的な生活を心がけ、体の免疫力を高めて疲労をためない事が大切です。禁煙や、歯磨きの励行によって口腔内を清潔に保つ事も予防につながります。もちろん、風邪をひいた時は安静をとり、インフルエンザの流行期に発熱すれば早めに医師の診察を受けましょう。

さらに、肺炎球菌ワクチンの予防接種も有効です。肺炎球菌には90種以上の型があり、そのうちの主要な23種に対してワクチンは効果があります。肺

炎球菌感染症全体の約80%を抑える事が出来ます。ただし、肺炎球菌以外の病原体には予防効果はありません。一度接種すると5年間免疫効果を維持出来ます。

インフルエンザ流行期における肺炎の50~60%が肺炎球菌が原因のため、肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンを両方接種する事で、インフルエンザ流行期の肺炎や肺炎による死亡の危険性を抑える事が出来ます。

肺炎にかからないために、普段から予防を心がけていきましょう。

