

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

防ごう！新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症はウイルス性の感染症の一種です。重症化すると肺炎となり、命にかかわることもあります。

現時点では、有効な治療法やワクチンなどは研究開発中であり、予防することが大切な感染症です。

主な感染経路は、現時点で「飛沫感染（感染者の咳やくしゃみからウイルスが広がること）」「接触感染（ウイルスのついた物を直接的または間接的に触ること）」の二つと考えられています。

正しい予防方法を知り、感染を防ぎましょう。

手洗いの徹底

石けんには、ウイルスを洗い流しやすくする効果があります。

手のひら、手の甲、指先、爪の間、親指の付け根、指の間、手首をよくこすり合わせ、流水でしっかり洗い流しましょう。

正しいマスクの着用

マスクはウイルスの侵入を完全に防ぐことはできませんが、飛沫に含まれ

たウイルスをある程度防ぐことはできません。

ウイルスを含んだ飛沫を周囲に拡散させないために有効な手段です。マスク表面にはウイルスが付着して

います。むやみにマスクに触ったり、マスクを触った後に口・鼻・目などを触らないように注意しましょう。

マスクがないときはハンカチ、袖などで口元を押さえ咳・くしゃみをしま

手指・自宅内の消毒

アルコールによる手指消毒はもちろ

ん、自宅内のドアノブ、手すりなども消毒すると、接触感染の予防になります。アルコールがない場合は、界面活性剤を含む中性洗剤、次亜塩素酸などの塩素系洗剤でも自宅内の消毒ができます。

3つの密に注意！

1・換気の悪い密閉空間

2・多数が集まる密集場所

3・間近で会話や発声をする密接場面

これら「3つの密」が重なる場所は感染リスクが高まります。生活のなかで、「3つの密」が重ならないよう工夫しましょう。

高齢者は注意！フレイルも防ごう！

外出の自粛により、身体を動かす機会が減ると、フレイル（虚弱）が進む場合があります。

一般的に、フレイルが進むと身体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすくなる傾向にあります。

特に高齢の方は、フレイルを予防しましょう。

また、子どもや働き盛り世代のなかにも、活動量が低下している方が大勢います。

感染予防に注意しながら、身体を動かしましょう。

1・動かない時間を減らしましょう

ベッドで横になったり座っている時間が増えた方は、筋力が低下したり、関節が硬くなったりしがちです。

天気の良い日は、屋外で人混みを避けて散歩することも良いでしょう。

自宅内でもラジオ体操や、無理のない範囲でのスクワットなどの筋トレも効果的です。

2・三食バランス良く食べましょう

バランス良く食べ栄養をとり、身体の調子を整えましょう。

特に肉、魚、大豆製品など、筋肉をつくるために必要な栄養素であるタンパク質をしっかりと取ることが大切です。

3・お口を清潔に保ちましょう

毎食後、寝る前には歯、入れ歯を磨きましょう。

噛む力を保つためにも、一日三食しっかりと噛んで食べましょう。

4・家族・友人同士、支え合いましょう

外出しづらいため、人との交流の機会が少なくなっています。会話もフレイル予防には大切です。電話などを活用した交流の機会を増やしましょう。

新型コロナウイルス感染症に

関する情報

● インターネットで検索

・厚生労働省ホームページ
・北海道ホームページ
・北海道の取り組みなど最新の情報が確認できます。

● LINEによる情報

・新型コロナウイルス感染症情報（厚生労働省）
・国からの情報をLINEで受け取ることが出来ます。

・北海道—新型コロナウイルス対策バーソナルサポート
・アンケートに回答し、一人一人に合わせた情報をお知らせします。

感染したかも・・・と思ったら

新型コロナウイルス感染症に多く見られる症状は、風邪のような症状、発熱、倦怠感（だるさ）、息苦しさ、強い味覚・嗅覚の異常です。

自己判断で医療機関を受診せず、保健所などの相談窓口の指示を受けましょう。

・ 静内保健所

（平日8時45分～17時30分）

0146-47-0251

・ 北海道保健福祉部健康安全局

地域保健課（24時間）

011-204-5020

・ 厚生労働省電話相談窓口

（土日祝含む9時00分～21時00分）

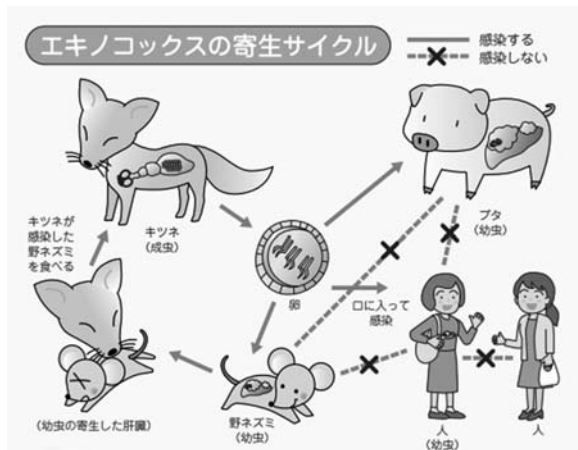
0120-565653



知っていますか？エキノコックス症

エキノコックス症は、キツネや野ネズミなどに寄生する寄生虫（エキノコックス）が主に肝臓に寄生して起こる病気です。

- ①エキノコックスの成虫がキツネの腸に寄生し卵を産み、その卵がフンと一緒に排出される。野ネズミがこの卵を食べると、野ネズミの体の中で卵がかえって幼虫となる。
- ②幼虫が寄生している野ネズミをキツネが食べると、キツネの腸の中で幼虫が成虫になる。



エキノコックスは①、②のサイクルを繰り返しています。

エキノコックスの卵が人間の体に入ると、野ネズミと同じように体内で卵がかえり、幼虫となって肝臓に寄生します。

エキノコックス症は、疲労感や上腹部の不快感、黄疸などの自覚症状が出るまでに数年から数十年かかるため、感染に気づかないことが多く、放っておくと命に関わることもあります。

町内でもいろいろな場所にキツネが出没しており、誰でも感染する可能性があります。

正しい知識を身につけて、感染予防と早期発見につとめましょう。

感染予防のためにできること

- ・外から帰ったら、必ず手を洗う。
- ・キツネに触らない、餌付けしない。
- ・キツネが近寄らないよう、生ゴミや犬の餌を放置しない。
- ・犬も体内でエキノコックスの成虫が寄生するため、飼い犬が野ネズミを食べないように、放し飼いをしない。
- ・山菜など野山で採れたものは、十分に加熱もしくはよく水洗いする。
- ・沢水などの生水は、煮沸してから飲む。

エキノコックス感染の有無は、血液検査で調べることができます。

今まで検査を受けたことがない方や、前回の検査から5年以上経っている方は、ぜひ検診を受けましょう。

エキノコックス症検診日程

<日高地区>

11月18日（水） 日高こもれびホール

<門別地区>

11月14日（土） 門別公民館

11月15日（日） 富川公会堂

11月16日（月） 富川公会堂

11月17日（火） 厚賀会館



対象者は小学3年生以上、検診料金は300円です。

がん検診と同時に実施しています。詳しくは広報ひだか10月号でお知らせします。