

# 見えない敵から身を守ろう

## インフルエンザと風邪の感染予防対策

インフルエンザは流行がはじまると、短期間で感染が拡大します。感染しないために予防法を身につけましょう。

### ① インフルエンザと風邪の違い

風邪と言われる症状は、鼻水、くしゃみ、咳、微熱などが中心で徐々に進行します。これに対しインフルエンザは次の症状が特徴です。  
●高熱（熱が出ないこともあります）、咳、鼻水、嘔吐、下痢、食欲不振、頭痛、のどの痛み、全身痛、筋肉痛、関節痛

## ～うがい茶でインフルエンザを撃退～

### 山都町茶振興会から町内の保育園、小中学校へ

山都町茶振興会が風邪・インフルエンザ防止に役立ててほしいと、町内の小中学校と保育園へ特産のお茶を贈呈、その贈呈式が10月24日に中央公民館で行われました。山都町茶振興会の藤原徳門会長は「流行する時期に備えて、うがい茶で早めの対策をとってほしい。」とあいさつ、うがい茶用にティーバックに入られた茶葉187kgを山下教育長に手渡しました。



山下教育長にお茶を渡す藤原会長（右）

## ご家庭でもうがい茶

緑茶に含まれるカテキンには、抗菌作用、抗ウイルス作用があり、風邪・インフルエンザの予防に効果があるとされています。ご家庭でもうがい茶 いかがですか？

### うがい茶の作り方

（家庭で作る場合の一例）

- ① 準備するもの  
茶葉（緑茶） 使用後の茶葉でも十分使えます。
- ② 90℃以上の熱湯作り方  
① 急須などに茶葉を入れ、熱湯を注ぐ  
② 20分以上抽出する。  
（カテキンは温度の高いお湯で抽出されます。90℃であれば20分で抽出のピークを迎えます。）  
③ そのまま冷ましてうがい茶として使うか、水などで薄めて使用する。



これは一例です。必ず冷ましてからうがいに使しましょう。うがい茶を飲むことで、のどが潤い、与え風邪予防。普段からお茶を飲む習慣をつけて、健康な体を維持しましょう。



### 対策5



### 外出するときは 細心の注意を

人混みや繁華街への不要不急な外出は控えましょう。やむを得ず外出するときは、マスクを着用し、短時間で済ませましょう。

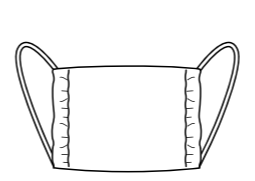
### 対策4



### 予防接種で抗体を

予防接種で、インフルエンザにかからなくするか、症状を軽減することができます。子どもと高齢者の方は公費で補助があります。（広報11月号をご覧ください。）

### 対策3



### 必要なときはマスク

感染者が着用することで飛沫感染を防ぐことができます。感染者と接する時や換気が不十分な場所では、予防対策として有効です。

### 対策2



### うがいの習慣

空気が乾燥すると、のどの粘膜や防御機能が低下するため、ウイルスに侵されやすくなります。のどは清潔に保ち、乾燥を防ぎましょう。

### 対策1



### こまめな手洗いを徹底

食事の前や帰宅後はもちろん不特定多数の人がさわる物に触れた後など、できる限り頻繁に行いましょう。目安は20秒間です。

# 保健センターだより Vol.7

## 大事な腎臓を守りましょう！

今回は大切な臓器「腎臓」を守っていくための方法について説明します。

### 腎臓の役割

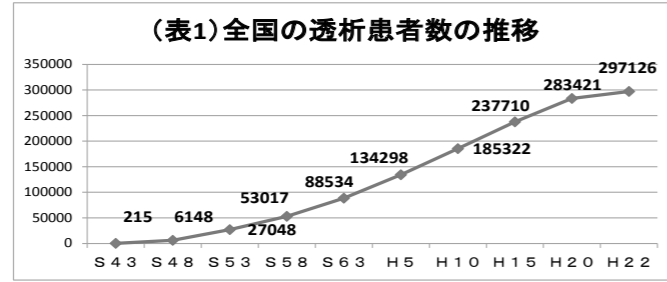
- 腎臓は腰の上あたりに左右1個ずつあります。握りこぶしくらいの大きさで、そら豆のような形をした臓器です。腎臓は複雑で多岐にわたる役割を果たしています。
- ① 血液をろ過し、体に必要なものは残り、不要な老廃物を尿として体外に排出します。
  - ② 血圧を調整するホルモンを出します。
  - ③ ビタミンDを活性化させ骨にカルシウムが吸収されるのを助けます。
  - ④ 骨髄に作用するホルモンを分泌し、赤血球を作らせます。

### 腎臓の働きが悪くなるって？

腎臓は「沈黙の臓器」といわれるように軽い段階では自覚症状がありません。全身のむくみ、倦怠感、貧血、吐き気、食欲がないなどの症状が出始める頃には、すでに病状が既に進行していることが多いのです。

### 増えている人工透析患者数

全国で人工透析を実施している患者数は、前年度より約6、500人増の297,126人で（表2）、約500人に1人が透析をしている現状です。特に熊本県は1985年から約20年にわたって、人工透析患者数日本一の状態が続いています。

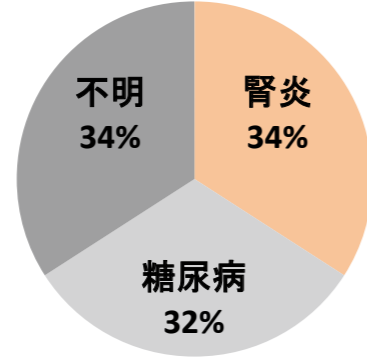


### 透析患者さんの状況から

昨年1月～10月にかけて、保健師が町内の人工透析を受けている方を訪問しました。透析に至った原因は表2に示すように糖尿病が32%、腎炎からが34%、原因不明が34%でした。腎炎の原因も、幼少期

に扁桃腺炎をおこして高熱を繰り返していたという方が多い傾向でした。現在、透析を受けられている方は、体の具合が悪くなり、病院を受診した時に初めて腎臓が悪いと気づいた方がほとんどでした。そしてその約7割の方が健診を受けていませんでした。腎臓を守っていくためには、健診を受けて腎臓の状態を知る、高熱を出さない対策をすることが大事です。

表2(山都町の透析の原因)



### 自分の腎臓の機能をチェックしよう！

まずは健診で、機能をチェックしましょう。町の特定健診を受けた方は、検査項目の「e-GFR」の数値をもう一度じっくり見てください。「e-GFR」とは慢性腎臓病の早期発見に役立つ検査で血液検査の血清クレアチニン値と年齢・性別から計算して腎臓の働き具合（糸球体ろ過量）を見るものです。健診（検査）を受けないと自分の腎臓の働き具合はわかりません。数字の見方は表3を参照してください。

### 腎臓をいたわるポイント

- 毎日の日常生活の中にも腎臓をいたわる方法があります。
- ① 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる
  - ② ストレスをためない
  - ③ 風邪をひかない
  - ④ 体を清潔に保つ
  - ⑤ こまめに水分を補給する
  - ⑥ 必要な薬以外は飲まない・使わない
  - ⑦ おしっこをがまんしない
- これは、人工透析を実施している方にも心がけていただきたいポイントです。これからの時期、風邪などが流行してきますので、自分の体調管理には十分気を付けましょう。

e-GFR	腎機能評価	自覚症状等
105以上	正常又は亢進	自覚症状なし。ただし血糖値が高い方は定期的に検査をしてください
90～104		
60～90	軽度低下	ほとんどなし。蛋白尿や血尿がある
45～59	中等度低下(軽)	血圧が上がる 貧血など
30～44	中等度低下(重)	
15～29	重度低下	疲れやすい 体がむくむ
1～14	腎不全	尿量が減る 食欲低下 倦怠感 息苦しい

(表3) e-GFRの見方