



須恵町では、町民のみなさんの健康的な暮らしを願って、食からの健康づくりや住民検診など、各種保健事業を行なっています。その一環として、情報発信を行なっています。

今月のテーマ 「風邪とインフルエンザ」

～感染する前の予防対策～

私たちは、一生のうち何度くらい風邪をひくのでしょうか？
いくら強靱な体力の持ち主でも、風邪をひいたことがない人など滅多にいません。
たいていは一週間もあれば治りますが、こじらせると厄介なことになってしまふことも…。
大切なのは、風邪のウイルスに負けない身体を作ることと、かかったとしても長引かずに済むよう、正しい対処法を知ることです。

風邪症候群と インフルエンザ

のどの痛み、せき、痰、くしゃみのほとんどは、風邪症候群と言って8割はウイルスが原因で起こる感染症です。

しかし、主に冬に流行する季節性インフルエンザは、高熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感が強く、体力が低下していれば、気管支炎や肺炎を併発することもあります。高齢者や心臓・肺・腎臓・肝臓などに重い病気のある人に感染すると、死亡率が高くなり、子どもの場合には熱性けいれんやぜんそく発作を起こし、時には脳症によって重症化することがあります。

風邪を予防するには

◆ウイルスに負けない抵抗力のある身体をつくる

- ・バランスの取れた栄養と十分な休養をとる。
- ・ストレスをためない。
- ◆ウイルスをもらわない
- ・感染した人のせき、くしゃみ、つばなどと共に放出されたウイルスを、健康な人が吸い込むと感染することがあるので、風邪が流行している時は人混みを避ける。
- ・冬に流行するウイルスは、乾燥を好むので、室内を乾燥させない。

湿度が60～70%になるように、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使用するなどの工夫をする。
マスクを着用する。(のどの保湿にも効果的)

◆免疫力で風邪を治す

風邪をひくと、発熱や鼻水・せき・嘔吐・下痢など、つらい症状が現れます。しかしこれは、**身体が健康な状態に戻ろうとする防御反応**です。発熱は、ウイルスと闘うための免疫力を高めようとする脳からの命令であり、鼻水は鼻の粘膜を守るための防御反応、せきはウイルスや細菌が混じった痰を吐き出すためのものだと考えられます。

そのため、本来風邪の治療というものは、しっかりと熱を出して、早くウイルスを退治することになります。身体を休めて気持ちの良い汗をかいて、一晩で風邪を治すというのが理想でしょう。

しかし、多くの人は「仕事や学校を休まないで済むように。」と薬や注射で治療しようとしてしまふ。ところが、**症状を和らげる薬はあっても、風邪そのものを治す薬はありません。**風邪を治すのは、自分自身の身体です。

悪化させない 鼻のかみ方せきのしかた

●鼻水はすすったりせず、鼻をかんで外に出しましょう。左右交互に別々にかみましよう。左右一緒にかんだり、強くかみすぎると、耳に空気が入って中耳炎を起こしたり、ウイルスを鼻の奥に追い込んで、副鼻腔炎を起こしたりします。
●痰を出すときは、体力を消耗しないように、少しずつ小さくせきをしましょう。温かい飲みものをたくさん飲むと、痰も薄くなって出やすくなります。

●食欲がない時に「少しでも体力をつけよう！」と無理に食べすぎたりすると、消化に多大なエネルギーを使うので、体力を消耗してしまい、逆効果になってしまふことがあります。無理に食事をしようとするのではなく、消化に良いものを好みに応じてとることをお勧めします。

●脱水予防にスポーツドリンクなどの水分補給と、体の温まるおかゆや煮込みうどんなど、炭水化物中心の消化の良い食べ物をとると風邪の回復も早くなるでしょう。

※インフルエンザの予防接種については10月号に掲載予定です。

来月のテーマ 「がん(癌)」

～早期発見こそ最高のがん治療～

▼問合せ先

健康福祉課 保健師まで
☎932・1151(内線153)

“成人T細胞白血病(ATL)”って どんな病気?

HTLV-I (human T-cell leukemia virus type I) から 赤ちゃんを守りましょう。

< HTLV- I の検査について >

ATL (成人T細胞白血病) は、HTLV-I というウイルスによっておこる病気です。お母さんがこの病気を持っていると、授乳などによって赤ちゃんに感染する可能性があります。妊婦さんがウイルスを持っているかどうかは、血液検査でわかります。詳しくは、産婦人科もしくは小児科など主治医の先生にお尋ねください。



Q&A

Q1: ATLとはどういう病気ですか?

A: ATLは、成人T細胞白血病 (adult T-cell leukemia) の略称で、HTLV-I (human T-cell leukemia virus type I) というウイルスが原因で発生する病気です。他に神経症状をおこすHAM (HTLV-I 関連脊髄症) という病気をおこすこともあります。

Q2: キャリアとはどういうことですか?

A: HTLV-I ウイルスは、持っているが発病していない人のことを“キャリア”と呼んでいます。

Q3: HTLV- I キャリアからの発病率は?

A: 感染からおおむね40年以上(平均55年)過ぎたHTLV- I キャリアから年間およそ1000人に一人の割合で発病しているといわれています。

Q4: HTLV- I はどのようにして感染するの?

A: 感染経路は、主にウイルスを持った母から子への母子感染であり、他に輸血による感染、性行為による感染(多くは男性から女性への感染)があることが知られています。

Q5: 母から子への感染はどのようにしておこるの?

A: HTLV-I の母子感染のほとんどが母乳による感染です。この他に、胎児が体内にいるときの感染、出産時の感染などが考えられていますが、現在のところはっきりとはわかっていません。

Q6: 母乳による感染を防ぐためにはどのような方法がありますか?

A: 母乳による感染を防止するには、人工栄養とする方法が最も確実ですが、3か月までの短期間の授乳または、凍結母乳を与える方法があります。

Q7: 赤ちゃんに感染したかどうかはどうやってわかりますか?

A: 3歳過ぎの抗体検査でわかります。早く知りたい方は、1歳を過ぎてから抗体検査を受けてください。ただし、陰性の場合もその後の感染の可能性もあるので、3歳以降の再検査をお勧めします。

☆ATL および HTLV- I に関する情報や窓口☆

相談窓口: 粕屋保健福祉事務所 ☎939-1529

福岡県ホームページ: <http://www.pref.fukuoka.lg.jp/b01/atl.html>

厚生労働省ホームページ: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/index.html>