

# エキノコックス症の早期発見は、検診が有効です！

◆エキノコックス症は、エキノコックスという名前の寄生虫が主に肝臓に寄生しておこる病気です。自然界では主にキツネと野ネズミに寄生しており、私たち人間は寄生虫の卵に汚染された山菜や沢水などを口にしたり、卵が付着した手指を介して感染します。

◆人に感染すると、数年から10数年の潜伏期を経て上腹部の不快感や膨満感が現れ、次第に体のだるさや黄疸等の症状が現れます。放っておくと命に関わることもあります。

◆エキノコックス症は薬による治療もありますが、根本的な治療は手術で病巣を切除することで、早い時期ほど手術が容易で完全な治癒が可能です。

## 【エキノコックス症検診の日時】

9月2日(月)	6:30~10:00
令和2年1月27日(月)	15:30~16:30
(小学3年生、中学2年生のみ)	
令和2年1月28日(火)~1月30日(木)	6:30~10:00

## 栄養コラム

### 無糖って砂糖0じゃないの？

普段、どのような飲み物を飲んでいますか？

炭酸飲料、スポーツドリンクなど、ゴクゴク飲めてしまう飲み物もありますが、ちょっと待ってください！清涼飲料水には、驚くほどの量の糖分が含まれており、中には500ml中にスティックシュガー(3g)約18本分もの砂糖が入っているものもあります。

最近は、「糖分ゼロ」や「微糖」と表示された商品もいろいろあるので、血糖値や体重が気になってこれらの商品を選ぶようにしている方もいるのではないでしょうか。

しかし、どういった商品を「糖分ゼロ」「微糖」と表示しているか知っていますか？

「微糖だから」とたくさん飲んでいると、自分が思っている以上の糖分を摂取しているかもしれませんよ。

表示	飲料に含まれる糖類の基準	注意
無糖	100ml中0.5g以下	
糖分ゼロ	※(185ml中0.9g~スティックシュガ ー約0.3本分~以下)	糖類(砂糖、ブドウ糖、果糖など)の量は決められているが、糖類以外の糖質(オリゴ糖、キシリトール、人工甘味料など)の量は決められていない。
微糖	100ml中2.5g以下	
低糖	※(185ml中4.6g~スティックシュガ ー約1.5本分~以下)	
糖分控えめ		
砂糖不使用	原材料に砂糖(ショ糖)を使用していないこと	素材にもともと砂糖(ショ糖)が含まれていたり、砂糖以外の糖(果糖、麦芽糖など)が使われていることもある。
甘さ控えめ	基準なし	味覚として「甘さを抑えた」ことを表示しており、どれだけ糖が使われても良い。
甘さすっきり		

※185ml=缶コーヒー1本分

(表1)清涼飲料水の栄養成分表示(100mlあたり)

エネルギー	21kcal
タンパク質	0.6g
脂質	0.6g
炭水化物	3.2g
糖類	2.3g
ナトリウム	49mg

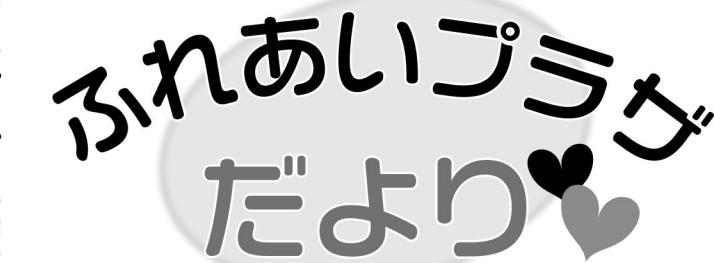
↑  
清涼飲料水に入っている糖分の量やエネルギーは、栄養成分表示を見るとわかります(表1)。  
言葉のイメージに惑わされず、きちんと確認しましょう。

## 【予防方法】

- 外から帰ったら必ず手を洗いましょう。
- キツネに餌つけしたり、手で触れたりすることはやめましょう。
- 沢水や小川などの生水は飲まないようにしましょう。
- 採ってきた山菜等は、よく水洗いするか、加熱して食べましょう。
- 生ゴミなど、キツネの餌となるものの管理に気をつけましょう。
- 犬の放し飼いはやめましょう。(犬にも感染して人にうつすことがあります)

## 【エキノコックス症検診の場所・内容等】

場 所：ふれあいプラザ  
内 容：検査料金:400円(生活保護受給者、小学3年生～中学3年生まで無料)  
受診方法：要予約(小学3年生、中学2年生は不要)  
その他の小学3年生、中学2年生には別途個別案内あり。



◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

◆申込期限	6月3日(月)	午前まで	◆対象	1歳～4歳児(年少児童まで)
◆申込期限	6月3日(月)	午前まで	◆対象	1歳未満でも生歯6本以上ある方
◆申込期限	5月28日(火)	まで	◆対象	その他
◆申込期限	6月3日(月)	午前まで	◆対象	上のお子さんの託児を希望される方は申込み時にお伝え下さい。お子さんのランチも用意できます。
◆申込期限	5月28日(火)	まで	◆対象	お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(岸・瀬戸 ☎ 2-4128)まで。

◆申込期限	6月19日(水)	13時半～15時	◆対象	シユしませんか。
◆申込期限	6月19日(水)	13時半～15時	◆対象	「認知症や介護は誰にでも起こりうること、周囲の人の支えや配慮があれば希望を持てる」そのような雰囲気をカフェマターティストレッヂとバーンプランチ
◆申込期限	6月19日(水)	13時半～15時	◆対象	から感じながら、日頃の疲れをリフレッシュしませんか。
◆申込期限	6月19日(水)	13時半～15時	◆対象	お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センター(北澤 ☎ 2-5555)まで
◆申込期限	6月19日(水)	13時半～15時	◆対象	「認知症や介護は誰にでも起こりうること、周囲の人の支えや配慮があれば希望を持てる」そのような雰囲気をカフェマターティストレッヂとバーンプランチ

## 歯を健康に保つために

歯と歯のすき間などにプラークはたまりやすいので、毎日の歯みがきで意識してみがくことが大切です。

しかし、プラークは数日で歯石(しせき)と呼ばれる硬いものに変化し、セルフケアで落とすことが難しくなるため、歯科医院での処置で除去することが必要になります。

## 歯周病

- ・プラークの中の細菌が出す毒素によって、歯ぐきに炎症や出血をおこします。
- ・プラークを溜めたままにしていると、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)が深くなり、歯周病を進行させてしまいます。

歯やお口の健康のために、定期的に歯科健診を受けましょう！