

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】

- 8月27日(木) 6:30~10:30
申込期限: 8月3日(月)
- 令和3年1月26日(火)~1月29日(金)
6:30~10:30 申込期限: 12月23日(水)

【予防方法】

- 外から帰ったら必ず手を洗いましょう。
- キツネに餌づけしたり、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付けましょう。
- 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(生活保護受給者は無料)
- 受診方法: 要予約
- そ の 他: 小学3年生、中学2年生には別途個別案内あり。

栄養コラム 食中毒予防について

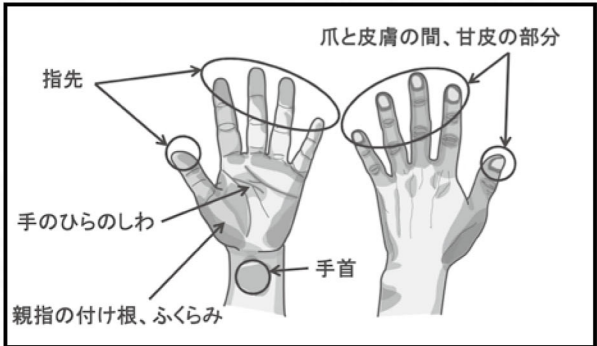
北海道は梅雨がないと言われてきていましたが、近年雨の日が続くようになりました。湿気の多い暑い日々がやってきますね。高温多湿になるこの時期にもっとも発症しやすいのが「食中毒」です。食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルスがついたものを食べることで、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を伴う病気のことです。今回は食中毒の予防についてお話します。

食中毒予防の3原則

- ①菌をつけない
 - ・手にはさまざまな菌がいます。
 - ・食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように調理前、調理中、食事前は手を洗うことが大切です。
- ②菌を増やさない
 - ・細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。
 - ・買物の後はすぐ帰宅し、生鮮食品は早めに冷蔵庫へ入れると菌の増殖を防げます。
- ③菌をやっつける
 - ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、よく加熱することが大事です。
 - ・包丁、まな板、ふきんなどは使ったあとすぐ洗剤と流水で洗うと菌の増殖を防げます。

手洗いについて

- ・人の手は食中毒を起こす病原微生物の運び屋と言われています。手洗いをすると食中毒以外に、コロナウイルスやインフルエンザの感染予防にもつながります。洗い残しが多い部分に気を付けて手洗いをしましょう。
- ・手を洗ったあとに、携帯電話やお金を触ってしまうと手にばい菌がついてしまうため、手を洗うタイミングが大切です。外から帰ってきた、調理を始める前、トイレの後、鼻をかんだ後に手を洗い、家庭から食中毒予防をしましょう。



(洗い残しの多い部分)

◆日 時

6月11日(木)
10時~11時45分
13時~14時30分
15時~16時

◆場 所

上士幌町役場前
上士幌農協事務所前

◆締 切

6月15日(月) 午前まで

※お問い合わせは、ふれあいプラザ(☎2・4128)まで。

◆献血にご協力ください

献血を次のとおり行いますので、多くの方の協力をお願いします。

◆いい歯ピカピカ教室日程変更のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、6月2日(火)に予定しておりました「いい歯ピカピカ教室」を6月16日(火)に変更することになりました。

6月4日~10日は

歯と口の健康週間です

私たちの歯は、食べ物を食べるためだけではなく、話をしたり身体の健康を保つためにも深くかかわっています。心も身体も健康で充実した毎日を送るために、日頃から歯を大切にしましょう。



歯を失ってしまうと？

- 食事がしにくくなる
- 口元が気になる
- 胃腸に負担がかかる
- 顔の形が変わる
- 発音が悪くなる
- 力が入らない
- 肥満や認知症のリスクを負う など

歯を失う原因

老化によって歯は自然に失われると思っていませんか？
実は、大人が歯を失う原因で多いのが「むし歯」と「歯周病」です。



虫 歯

- ・ミュータンス菌という細菌が、食べかすの中の糖質を分解し、プラークをつくりまわす。
- ・ミュータンス菌はプラークの中にすみつき、酸を出して歯の表面を溶かします。



食べ物を不自由なく噛んで食べるためには、自分の歯が最低20本は必要と言われています。
歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防・改善するためには、口の中をきれいにすることの他、よく噛んで唾液を出すことや間食の回数を少なくすること、煙草を吸わないことも大切です。
また、歯科医院で自分の歯や口の中の状態を定期的にチェックしてもらうことも必要です。
上士幌町では、今年度より、40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に、500円(生活保護世帯は無料)で歯科健診を受診することができます。対象の方には個別にご案内をしていますので、ぜひご利用下さい。

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。進行すると歯を支えきれなくなり、歯が抜けてしまいます。
- ・30代以降から増加傾向にあります。



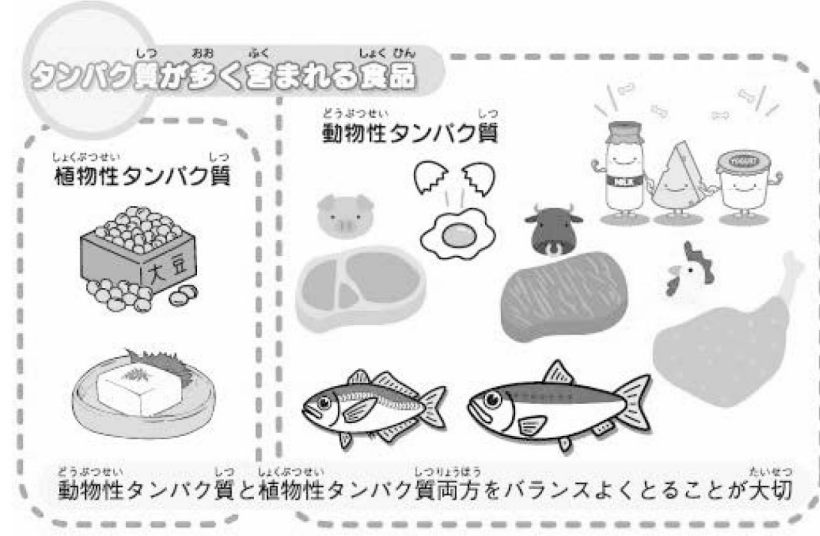
「しっかり食べてバランスの良い食事を！」

こんな時こそ、バランスよく！

多様性に富んだ食事を、三食欠かさず食べる事で身体の調子を整えましょう。

更に身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質(肉、卵、豆製品、乳製品)をしっかり摂ることが大切です。

※食事の制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。



「お口を清潔に保ちましょう」

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

食後と寝る前に歯磨きを！



お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。自分の歯や舌もきちんと磨く事、入れ歯洗浄液につける前に、義歯を磨くこともお忘れなく。

お口周りの筋肉を維持！

お口の「不活発」も問題です。三度の食事は、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。

自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰える事もあります。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。歌を歌う、早口言葉もおすすめです。

「家族や知人・友人との支えあい大切です」

孤独を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを利用した交流を！

外出しにくい今の状況こそ、互いに支えあい、意識して交流しましょう。

買い物や生活の支援、困った時の支えあいを！

困った時に助けを呼べる相手を、あらかじめ考えておきましょう。また、その事について、事前に話し合っておくことが大切です！



上土幌町地域包括支援センターでは、フレイルや認知症、健康づくりに関するパンフレットを取り揃えております。ご希望の方には郵送にてお送りいたしますので、ご連絡ください。
お問い合わせ：上土幌地域包括センター ☎ 2-5555

「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたいポイント

「生活不活発」に気を付けましょう

新型コロナウイルスが世界的に流行中です。感染しない為に手洗いうがいを中心とした、感染予防を心がけましょう。また、喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。

しかし、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。外出を控え、通常生活よりも大幅に運動量が減ってしまうと、『動かない事(生活不活発)』により、身体や頭の動きが低下してしまい、フレイル(虚弱)が進みやすい状態になっていしまいます。※フレイルとは健康から要介護へ移行する中間の段階と言われています。

フレイルをチェック
1. ここ6か月で2～3kgの体重減少がある
2. ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
3. からだを動かすことが減った 例：外出機会が減ったり、座っている時間が増えた
4. 握力が低下してきた 例：ペットボトルの蓋が開けられない、今まで楽に持っていたものが重く感じる
5. 以前に比べ歩く速度が遅くな 例：青信号で渡りきるのが難しくなってきた

3個以上該当…フレイル
1～2個該当…プレフレイル(フレイルの前段階)



「動かない時間を減らしましょう」

自宅でもできるちょっとした運動で、体を守ろう！

座っている時間を減らす

その分立ったり歩いたりする時間を増やすことが重要です。テレビのCM中に足踏み、片足立ちなど、ちょっとした時間を使って身体を動かしましょう。



▲椅子に座って足踏み



▲つま先立ち



▲片足立ち

※つま先立ち、片足立ちをふらふらせず、つかまらないでできる方は、手を放して挑戦してみましょう。

筋肉、関節の機能を維持



ラジオ体操、テレビ体操のように自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に効果的です。
スクワットなど足腰の筋肉を強める運動も有効です。

日の当たるところで、散歩や運動



散歩など、屋外の解放された場所で体を動かしましょう。ただし、人込みは避けましょう。