



町会連合会だより



<http://www.habikigaoka.jp/>

発行 羽曳が丘町会連合会

3月号

- ・まだまだインフルエンザ対策を P1
- ・インフルエンザQ & A P2
- ・災害被災時における「栄養・食生活」 . . . P3

目次

- ・コラム 災害時の口腔ケア P4
- ・羽曳が丘イベント開催状況 P4

まだまだインフルエンザ対策を

3月に入ったとはいえ、まだまだ寒く昨年までとは違って新型コロナに代わってインフルエンザが大流行しています。現在国内で流行している季節性インフルエンザのウイルスは、A（H1N1）亜型、A（H3N2）亜型とB型（ビクトリア系統）と言われています。流行しやすい年齢層は、ウイルスの型によって多少異なりますが、全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要があります。

<基本的な感染対策>

インフルエンザをはじめとする感染症の予防には、「手洗い」「マスクの着用」などが有効です。特に、高齢者や基礎疾患のある方が感染すると、重症化するリスクが高まります。買い物や病院通いなど大勢が集まるところに行く際には、マスクの着用など感染症対策が必要です。

<症状がある場合>

咳や痰などの症状がある場合は、他の人への感染を防ぐため、「マスクの着用を含む咳エチケット」を心がけましょう。

咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

<予防接種>

多くの方がすでにインフルエンザ予防接種をされていると思われますが、まだの方で希望される場合はお近くの医療機関にお問合せ下さい。ワクチンには、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。



<出典：厚労省HP>

インフルエンザQ & A

Q1 風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通しひくことがあります	1月～2月に流行のピーク。 ただし、4月、5月まで散発的に流行することもある

Q2 インフルエンザのA型とB型の違いって？

A型にはH1N1 とH3N2 の2種類があります。

H1N1：かつてはソ連型と呼ばれているものが流行していましたが、新たに2009年に発生した型が、ソ連型に置き換わって流行しています。

H3N2：香港型と呼ばれているもので、1968年から流行しています。

これら2つのウイルスがどのように流行するかはその年によって違います。

2009年のように新たなインフルエンザが発生する可能性も。そして、このA型のほかにB型があります。A型とB型は症状も似ており、予防対策も同じです。

Q3 インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染は、感染した人がせきをするなどで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手で

ぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

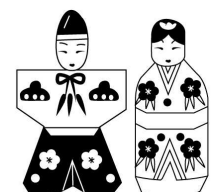
Q4 インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大切です。

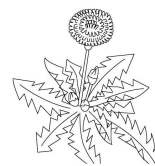
- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

また、予防接種も重要です。

- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ・ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
- ・また流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望めます。



<出典：厚労省 HP>

災害特集⑤**災害被災時における「栄養・食生活」****災害時の食の備えをしましょう**

いざというとき、あなたの食の備えは大丈夫？

災害時はライフラインが途絶え、食料品が不足することが予測されます。また、ストレス等により食欲が低下することがあります。日ごろから、食べ慣れた長期保存できる食品を用意しておきましょう。

在宅避難の食料備蓄はご家庭で最低3日分、できれば1週間分の量をおすすめします。特に、赤ちゃんや妊婦や、高齢の方、食物アレルギーや慢性疾患を持つ方など、特殊な食品を必要とする場合は、1週間分以上の備えが必要です。

自治体の備蓄には限りがあるため、普段から家族の人数に合わせた食品や水分を備えておきましょう。

知っておきたい、災害時の食生活の注意点

在宅避難または避難所生活で生じる健康問題を予防するためには、どんなことに注意すればいいか、あらかじめ知っておきましょう。

① 水分をしっかりとりましょう

災害時は、飲料水の不足やトイレの数の不足から、水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流をよくする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

② しっかり食べましょう

在宅、避難所いずれの場合も食べ物が限られていることや、慣れない環境、精神的ストレスなどのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、食事はしっかり食べましょう。

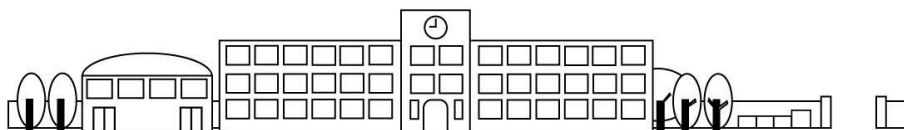
高齢者の方は、ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等を、積極的に食べるようにしてください。

③ 身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べるだけでなく、身体を動かすことも心がけましょう。

- 脚や足の指を動かす。
- かかとを上下に動かす。
- 室内や外を少し歩く。
- 軽い体操をする。

出典：「高齢者リーフレット」を基に農林水産省作成



<コラム> 災害時の口腔ケア

災害時も、風邪や肺炎の予防のために口腔ケアが大切です。歯磨きやうがいを必ず実施しましょう。また入れ歯は、できれば毎食後、少なくとも1日に1度は外して洗いましょう。

【少ない水で歯磨きをする方法】

- ペットボトルの水を歯ブラシに少しこぼし、ブラシに水分を含ませてから歯磨きをします。
- コップに水を入れてうがいをします。
- ブラシの汚れが多いときは、ティッシュ等でブラシの汚れを拭き取りながら、磨きます。
- コップが余分にある場合は、コップに水を入れて、ブラシを洗います。
- デンタルリンスなどがあれば、少量をコップに入れ、うがいをします。

【歯ブラシがない場合?】

- ペーパータオルやガーゼを少量の水で濡らし、歯の表面をこすって、できる限り歯垢を除去します。
- 別のペーパータオル等に交換し、口の中をひととおりやさしく清拭します。
- また、この他にも口腔ケア用のウェットティッシュで拭き取る方法もあります。



羽曳が丘地区内イベント開催状況

設名	場所	状況
MOMOプラザ	羽曳が丘西2丁目	飲食不可。
生きがいサロン6号館	羽曳が丘3丁目	飲食は指定場所のみ可。
第一・第二・第三集会所	丘1、西3、丘9	通常の飲食は可。申込3カ月前から可。

イベント名 主催者	開催日時 開催場所	状況
子育てサロン 校区福祉委員会	毎月第1水曜10時～12時 MOMOプラザ	次回 3/5 開催 親子のふれあいとコマづくり
いきいきサロン 校区福祉委員会	毎月第1・第3土曜10時～12時 生きがいサロン6号館	3/1 日本舞踊 3/15 コーラス
ゆうゆうクラブ ゆうゆうクラブを支える会	毎週火曜日10時～12時 生きがいサロン6号館	療法士によるリハビリ体操など 問合せ先:090-7494-3247(宮本)
交流サロン 羽曳が丘E&L	毎月第2土曜日10時～12時 第二集会所2階 会費 200 円	次回3月8日開催
名曲クラブ 羽曳が丘E&L	隔月第4土曜日10時～12時 第二集会所2階 会費 200 円	次回3月22日開催 春のモーツァルト
月曜カフェ 羽曳が丘E&L	毎週月曜日10時～12時 第一集会所1階	開催中。 どなたでもお気軽にどうぞ。 ドリップコーヒーを100円で。
いきいき百歳体操 いきいき百歳体操クラブ	毎週木曜日14時～ 第一集会所2階	開催中。
いきいき百歳体操 羽曳が丘E&L	毎週木曜日9時45分、10時20分 第二集会所1階	2班に分けて開催中。
カローリング ニュースポーツクラブ	毎月第3日曜日9時30分～ 羽曳が丘小学校体育館	開催中。

