




# 保健師だより

あなたの健康支えます!!

## ◆◆ 感染症予防に努めましょう ◆◆

冬場は空気が乾燥しており、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。感染症予防の基本は、こまめな手洗いです。手洗いを徹底したうえで、冬の感染症に注意して過ごしましょう。

感染症	主な感染経路	主な症状	予防対策
インフルエンザ	飛沫接触	発熱、倦怠感、関節痛、咳、下痢など	<p>規則正しい生活、バランスの良い食事を心がけましょう!</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>手洗いうがい、手指消毒</li> <li>マスクの着用を含む咳エチケット</li> <li>こまめな換気</li> <li>人混みを避ける。</li> </ul>
マイコプラズマ肺炎		発熱、倦怠感、頭痛、咳など	
新型コロナウイルス		発熱、倦怠感、頭痛、咳、のどの痛みなど	
RSウイルス		発熱、鼻水、咳など	<ul style="list-style-type: none"> <li>手に触れる物をアルコールや次亜塩素酸で消毒する。</li> </ul>
ロタウイルス	接触経口		<ul style="list-style-type: none"> <li>吐しゃ物や糞便、オムツはポリ袋などを使用し密閉。処理時には、使い捨ての手袋を使用する。</li> <li>汚染された衣類を次亜塩素酸等で消毒する。</li> <li>手に触れる物をアルコールや次亜塩素酸で消毒する。</li> </ul> 
ノロウイルス	飛沫接触経口	発熱、嘔吐、下痢など	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する。</li> <li>調理場や調理器具、共有で使用する場所の除菌、消毒する。</li> <li>吐しゃ物や糞便、オムツはポリ袋などを使用し密閉。処理時には使い捨ての手袋を使用する。</li> </ul> 

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

## 自家消費野菜等食品放射能測定結果

令和6年9月から11月に実施された町内産の自家消費食品放射能検査の結果は、右表のとおりです。国の暫定基準値 100 ベクレル/kgを超える数値が検出された食品は、0件でした。

なお、検査に出される際には、正確な判定を行うため、食材 100 グラム以上が必要となります。付いた土(泥)などを洗い流し、食べられない部分ではできるだけ取り除いた水分などを含んでいない調理前の材料をご持参ください。

※材料の量や状態などで正確な判定ができない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考測定扱いとしての結果報告となりますのでご承知ください。

食品名	件数	検出件数
あけび	1	0
合計	1	0

※次回の報告は5月になります。

●問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115

## 健幸まちづくり事業

# 医学ひとくちメモ

vol.9



町では今年度の新規事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。

先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科講師 なかのわたり たつや 中野渡 達哉 先生



今回は中高年層から高年層の方に多くみられる関節の病気「変形性股関節症」について説明します。

### ★1 変形性股関節症ってどんな病気?

股関節で最もよくみられる関節炎の病気です。レントゲン検査をすると、日本人の120万～510万人がこの病気をもっていると推定されています。加齢や肥満に加えて、以前に股関節を傷めるような外傷歴があることや、股関節の発達が不十分な場合も原因の一つと考えられています。関節軟骨のすり減りや関節縁に骨棘(関節の周りにできる骨のとげ)が生じることが特徴です。

### ★2 どんな人がなりやすいの?

重い荷物を扱う職業、乳児期の股関節脱臼の既往、肥満が、日本人の変形性股関節症の主な危険因子とされています。欧米人では、長時間の立ち仕事の職業や、ハイレベルな競技スポーツ歴も危険因子とされています。現在では、遺伝子の研究が進み、遺伝の影響があることもわかっています。

### ★3 どんな治療があるの?

#### ①手術を行わない保存療法

最も有効な治療法は薬の内服で、短期的な痛みの緩和に効果があり、また、運動療法、温める治療、杖の使用なども一定の効果があるとされています。一方で、サプリメントは効果が明確ではないため、医師の指導のもと使用を検討することを推奨します。

#### ②骨や関節を残して行う関節温存術

寛骨臼形成不全が原因の場合は、関節の周りの骨を切って、関節の向きを整える骨切り術が行われます。これは軟骨のすり減りが少ない初期段階に行われ、股関節の負担を軽減するための手術です。一方、股関節形成不全の大腿骨と寛骨が運動時に衝突を起こす病気(大腿骨寛骨臼インピンジメント)や関節唇(関節の縁の軟骨)損傷が原因の場合は、関節内を内視鏡で治療する股関節鏡手術も最近よく行われます。

#### ③骨や関節を取り除いて人工の関節を入れる人工股関節全置換術

傷ついた骨や関節を取り除き、金属や特殊なプラスチック製の関節に置き換える手術で、受けた方は年間7万人以上にのぼります。軟骨のすり減りが著しい進期や末期段階で行われる手術で、これによって痛みや足の動きが改善され、手術前と同等、あるいはそれ以上のレベルで仕事やスポーツに復帰できる方もいます。



鏡石まちの駅  
かんかんてらす

鏡石町中央 245 番地  
☎ 0248-94-8110  
(営業時間 9時～19時)  
定休日: 毎月第2火曜日  
※営業時間は変更する場合があります。



## 町体育協会会員募集中!!

町体育協会は、22 団体が加盟し、子どもからシニアまでスポーツに係る様々な活動をしています!

詳細は、下記までお問い合わせください。



体育協会事務局 ☎ 62-7636