



健康せきかわ21 いきいきライフ

3月は県の自殺対策強化月間です

～たった一人のあなたです たった一つの命です～

3月は県民の自殺者が例年多い月で、県では強化月間として自殺防止を呼びかけています。県の自殺死亡率は全国ワースト上位が続いている状況で、村でも県やNPO法人ホップステップげんきとともに、自殺防止の理解を村民の方々に広めています。

ご理解、ご協力をお願いします。(自殺防止「生ぎろでキャンペーン」事業)

3月8日(日) ふれあい福祉健康フェア (「こころと体の健康コーナー」など)

個別健康相談や喫煙者の呼気測定・アルコールの体質チェックなどが無料でできますので、ぜひご来場ください。詳しくは3/1全戸配布チラシをご覧ください。

ほめことばメッセージを込めた小冊子を配布！

～「丸山大橋フラワーロード大作戦」
に寄せられたメッセージ！～

村民の方々に「ほめ言葉」や「元気になれるメッセージ」の聴き取りを行い、多くの方にご協力いただきました。

メッセージ数は300以上に及びました。これらのメッセージをまとめた小冊子は、春頃に全戸配布の予定です。ぜひご覧ください。



▲寄せられたメッセージ

定期予防接種についてのお知らせ

定期予防接種はお済みですか

接種歴を母子健康手帳等で確認し、まだ済んでいないものは、体調がよいときに早めに接種しましょう。
※対象年齢や接種期限を過ぎてしまい、自費で接種するケースが例年みられます。

定期予防接種：第2期麻しん風しん混合ワクチン(MR)、2種混合ワクチンについて

●対象者

- 〈第2期MR〉保育園年長児に該当する年齢の人
- 〈2種混合〉小学6年生

まだ接種が済んでいない人は接種期限内に接種しましょう。

(接種回数は各1回) 接種期限：それぞれ平成27年3月31日まで



むし歯ゼロの子にピッカピッカ賞

12月10日に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。(順不同・敬称略)

 小山 ^{はるき} 遥喜 (大内 洸)
 佐藤 ^{たかと} 天翔 (下 関)
 佐藤 ^{あまね} 天音 (下 関)
 成岡 ^{いおり} 伊織 (高 瀬)
 渡辺 ^{なつみ} 夏海 (沢)

 新野 ^{わかな} 稚奈 (南赤谷)
 渡邊 ^{まさと} 聖斗 (上 関)
 鈴木 ^{かえで} 楓 (下 関)



保護者の皆さんへ

これからもむし歯ゼロを目指して、小学校3年生ぐらいまでは仕上げみがきをしてあげてくださいね!



健康講座

122

ヒトメタニューモウイルスについて

県立坂町病院 小児科部長 今田 研 生

皆さんはヒトメタニューモウイルス(以下hMPV)をご存知でしょうか?このウイルスは気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症の原因の一つとなるウイルスで、乳幼児で行うことが多いのですが、大人にも感染します。呼吸器感染症のうち小児では5〜10%、大人では2〜4%がこのhMPVが原因となると言われています。乳幼児や高齢者では重症化することもあり、特に注意が必要です。1年ほど前から条件を満たせば一般病棟の外来でも鼻咽頭を綿棒でこすって検体を取り、hMPVの迅速診断ができるようになりました。

hMPV感染症の主な症状は咳、鼻水、発熱などのいわゆる風邪症状です。肺炎や細気管支炎へと悪化するとゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴や呼吸困難の症状が加わります。平均的な経過では潜伏期4〜6日の後に発症し、咳は1週間程度、発熱は4〜5日続き、増悪すると喘鳴が数週間遷延することもあります。同じような経過をとるウイルスとして有名なものにRSウイルスがあります。遺伝的にもhMPVとは近いウイルスで、1回の感染では終生免疫ができず、何回か感染を繰り返して年齢が高くなると徐々に免疫がついてきて症状が軽くなる傾向があることなどが似ています。hMPVの流行は3月から6月に多く見られます。RSウイルスの流行のピークは冬の12月から2月ごろですから、例年RSウイルスの流行のあとにhMPVが流行することが多くなります。春先から梅雨の時期は特に保育園や小学校でのhMPV

Vの流行に要注意です。

治療法は他のウイルス感染症と同様に特效薬はなく、各々の症状を和らげる対症療法が基本です。治療薬として鎮咳剤や去痰剤、解熱剤などを処方しますが、ご家庭では安静、保温、水分補給などに努めてください。但し、細菌感染を合併して重症化した場合は発熱が5日以上続くこともあり、とくに中耳炎や細菌性の肺炎などが合併した場合は抗生物質の投与が必要になりますので、受診が遅れないようにしましょう。

hMPVの感染は咳やくしゃみで体外へ吐き出されたウイルスを吸い込む飛沫感染やウイルスの付着した部位に触れる接触感染で広がりますので、インフルエンザの流行期と同様にうがい、手洗い、マスク着用などで予防を心がけてください。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111