

冬は特に要注意！

低温・乾燥を好む「ノロウイルス」

■特徴

- ・ウイルスが手指や食品などを通じて人に感染します。
- ・感染から発症まで24～48時間
- ・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などを起こします。通常は、これらの症状が1～2日続いた後に治まります。

※感染しても発症しない場合や健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などは重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせたりする場合があります。

■3つの予防法

最も効果的な予防法「手洗い」

正しい手の洗い方を動画で紹介しています。



食材の加熱（目安の時間）

- ・二枚貝などの食品は、食品の中心部が85～90℃で90秒間以上
- ・その他の食品は、中心部75℃で1分間以上

包丁やまな板などの調理器具の殺菌

- ・熱湯（85℃以上）で1分以上の煮沸消毒
 - ・塩素濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤を薄めたものなど）で殺菌
- ※アルコールや逆性石けんはあまり効果がありません。

子どもから高齢者まで、全ての世代で取り組める「ときげんき体操」出前講座

土岐市民の歌にのせて、ゆったりとした動きで無理なくできる「ときげんき体操」。市役所では、ゼロが付く日を「えんの日」として、始業前にこの体操を行っています。体を動かして始まる1日は、心なしか爽やかなスタートが切れるように感じます。

皆さんの職場や町内会、サークルなどで「ときげんき体操」を取り入れてみませんか？講師が出張して体操の仕方をお伝えします。

あなたの肺 大丈夫ですか

11月19日は世界COPDデー

息切れ、咳、痰。その症状、ただの疲れと見過ごしていませんか？COPDは慢性閉塞性肺疾患の略で、長期的にたばこ煙や有害物質を吸い込むことで発症する肺の病気です。知らない間に進行し、呼吸機能だけでなく全身に影響を及ぼします。

■特徴

- ・初期症状は、咳、痰、息切れなどありふれた症状です。
- ・ゆっくり進行し、分かった時には重症化することが問題になっています。
- ・全身性炎症、栄養障害、心・血管疾患、骨粗しょう症、抑うつ、糖尿病など全身に影響があります。

■こんな場合は気を付けて

次の症状がある方は、早めにかかりつけ医や呼吸器専門医に相談しましょう。

- ☒ 最近息切れが増えた
- ☒ 慢性的な咳が続く
- ☒ 痰が頻繁に出る

■予防法

- ・喫煙している人は禁煙しましょう。
- ・喫煙していない人はタバコの煙を避けましょう。

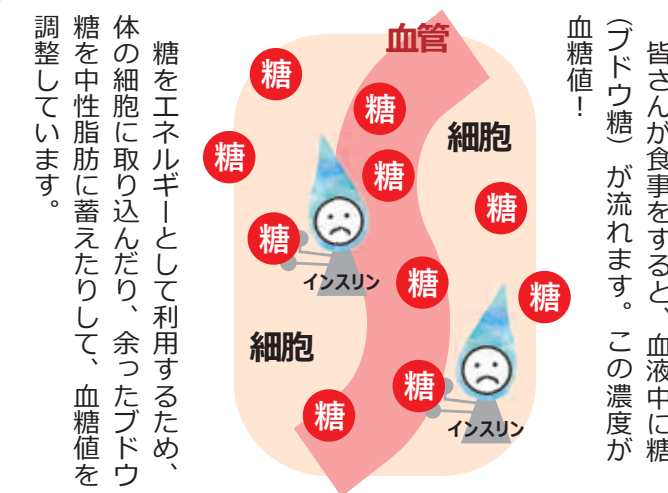
糖尿病を知ることから始めよう

日本の成人のうち、約5人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍と言われ、「糖尿病」は私たちの身近な病気となっています。糖尿病は知らない間に進行し、心臓病や失明、腎不全といった合併症につながる可能性が高くなります。

問 健康推進課 (☎55-2010)



でも、私たちもしつかり働けなくなる
ことがあるの。それが原因で
「糖尿病」になって
しまうの。



具体的にはこんなことをしているよ。

私の名前は
「インスリン」
膵臓で作られるホルモン。
血糖値を一定に保つために働きます！



生活習慣を改善するポイント

- ① バランスのとれた食事**
 - ・一日3食、よくかんで食べ、腹八分目でストップ！
 - ・料理は一人分ずつ盛り付け、食べ過ぎない
 - ・食物繊維を意識して、主食、主菜、副菜のそろった食事を
 - ・水分補給は水や甘くないお茶で
- ② 適度な運動**
 - ・今より10分多く体を動かそう
 - ・階段を使う、歩く距離を増やすなど、体を動かす機会を増やそう
- ③ 体重管理**
 - ・急激な体重増加に気を付けよう
- ④ 禁煙**
 - ・喫煙が原因でインスリンの働きが悪くなります。禁煙しよう！

だから、2型糖尿病の
予防には生活習慣の改善がとても
大切なのね！



糖尿病の種類には、インスリンを作る細胞が壊れインスリンがほとんど出なくなる「1型糖尿病」と、生活習慣や体質でインスリンが出にくく効きにくくなる「2型糖尿病」などがあります。糖尿病の大半は2型糖尿病です。

糖尿病は血糖値の上昇に気づくことが大切です。
定期的に健診を受診しましょう。