



からだにいいはなし

一過性脳虚血発作 (TIA) のおはなし

師走となり寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？このような寒い時期には様々な病気を呼び起こすことが多く、中でも脳出血や脳梗塞など脳卒中が気がかりなことがあります。

突然、手足がしびれたり、動かなくなったり、目が見えなくなったりして、しばらく横になっていると短時間で回復し、後遺症も残らない・・・？

そんな経験をしたことはないでしょうか？

これは特殊な脳卒中ともいえます。症状が普通の脳卒中のように何週間、何か月と続くのではなくごく短時間で元通りに治ってしまうのです。すぐに治るので大したことはないと考えがちですが、これが大きな病気の前ぶれのことがあるのです。

つまり、脳へいく血管や脳の血管そのものが細くなって詰まりかけていると、一時的に手足がマヒすることがあります。このほか、脳の血管に血のかた

まりが詰まり、それが溶けて再び血液が流れ出すと動かなかった手足が動くようになります。しかし、このような症状を放って置くと、最後には脳梗塞を起こします。ちょうど何回も、前ぶれの小さな地震を繰り返して、大きな地震が襲ってくるのに似ています。地震は止めようがありませんがTIA（一過性脳虚血発作）は治療が可能です。気になる方は医師に相談してください。



四万十町国保大正診療所
石井隆之・中川大輔・大川剛史

ヘミン通信



アンニョンハセヨ！
ヘミンです。

やっと夏が終わったと思ったらすぐ寒くなりました。朝起きたら外が寒くてずっと布団の中にいたい時期ですね。

さて、皆さん！韓国では冬が来たら「ホットク」というおやつが一番人気で

す。見た目はホットケーキのように見えますが、中に甘い黒蜜のソースが入っていて、とてもおいしいです。寒い冬に道を歩いていたら、屋台でよく見かけるのがこのホットクです。もし、韓国に行くことになったら、ぜひ食べてみてください。おすすめですよ。韓国に行けなくてもがっかりする必要はありません。ホットクを楽しむ方法がもう一つあります。1月14日予定の韓国料理教室の時です。皆さんどうですか？寒い日に温かいホットクを作って食べながら韓国文化を楽しみましょう。

寒い日には温かいホットク！

【日 時】平成29年1月14日(土)
午後1時～午後3時

【場 所】四万十町農村環境改善センター
料理実習室

【定 員】16人

【申込締切】
12月19日(月)

【参加費】
500円
小学生未満は
無料です



〔申し込み・お問い合わせ先〕
生涯学習課 ☎22-3576

保健カレンダー

月 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)	月 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)
12月 10日(土)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診 【休日健診】	四万十町役場(東庁舎)	8:00～9:30	平成29年1月 6日(金)	乳幼児健診	大正健康管理センター	午後(対象者に個別通知)
14日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)	16日(月)	12か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午前(対象者に個別通知)
22日(木)	400ml 献血	四万十町役場(東庁舎)	10:00～12:00 13:15～16:00		赤ちゃん相談 ひまわり相談(※) 母乳相談		13:30～16:00
				18日(水)	2歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)
				25日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)

(※)ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

健康のしおり

冬の感染症～ノロウイルスってどんなウイルスですか？～

ノロウイルスは、冬に流行する感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスです。治療薬や予防のワクチンはありませんが、感染力が非常に強く、感染者の吐物や便から感染するとされています。



●発生時期

例年10月～1月に流行のピークを迎えます。

●潜伏期間と症状

感染すると1～2日で発症。吐き気、おう吐、下痢、腹痛などを引きおこし、発熱することはあっても、高熱になることはあまりありません。通常、これらの症状が1～2日続いた後、自然に回復しますが、高齢者や子どもの場合は、下痢をおこし脱水症状などで入院が必要となることがあります。また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。しかし、そんな人の便にも発症者と同じウイルスが潜んでいるため、二次感染の予防対策が必要です。

正しい汚物の処理方法 ～便や吐物を処理する場合～

- ①部屋を十分に換気する。
- ②使い捨ての手袋やマスクをつけ、タオルやペーパータオルなどで吐物をふき取る。
- ③汚れた床などは、台所用塩素系漂白剤を薄めたものを布などに浸してふく。
- ④衣服も台所用塩素系漂白剤を薄めたものを使用して消毒・洗濯しますが、衣類の色落ちなどに影響するので使用上の注意をよくみておきましょう。(また、85度以上の熱水で1分間加熱して洗濯ができれば、菌は死滅させることができます。)
- ⑤おむつや拭き取りに使用したペーパータオルなどは、ビニール袋に密閉し、漏れないようにして廃棄する。

【ポイント】

ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、口に入って感染することがあるので、便や吐物を乾燥させないうちに処理することが重要です。

<感染予防対策>

手洗いをしっかり 行いましょう	手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に、流水と石鹸による手洗いを行いましょう。
食品はしっかり 加熱して！！	特に貝類（牡蠣、シジミ、アサリなどの二枚貝）はしっかり加熱した状態であれば感染しませんが、生や不十分な加熱状態で食べると感染リスクが高まります。二枚貝を食べる時は、中心部まで十分加熱調理（85～90℃で90秒以上）しましょう。
台 所 や 調理器具の消毒	調理台や調理器具は洗剤などを使用して十分に洗った後、台所用塩素系漂白剤で浸すようにふき取ります。包丁などの金属や食器類は熱湯（85℃で1分以上）による加熱が有効です。特に二枚貝を調理する場合は専用の調理器具を用いるか、使用のたびに熱湯消毒をしましょう。
頻繁に手で触れる ものを清潔に保つ	手指や食器、調理器具を清潔にすることはもちろん、ドアノブや手すり・タオル・トイレ・イスなど、家族で共用する箇所のウイルス除去も大切です。