

## 冬の感染症予防対策

冬は風邪、インフルエンザやノロウイルスなど感染症の流行しやすい季節です。感染症の種類は色々ありますが、基本的な予防対策は同じです。きちんと予防することで元気に過ごしましょう。

感染症にかかるためにどうすればいいの？

### 1. 感染経路を断つ

「飛沫感染」「接触感染」を防ぐために「こまめな手洗い」が一番の基本！色々な場所に触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、自分や周りの人への感染原因になることがあります。どんな感染症でも重要な予防策の基本は「こまめな手洗い」です。せっけんを使って洗いましょう。



「咳エチケット」が大切！

「咳エチケット」とは、自分の咳やくしゃみの飛沫で周囲の方に感染させないために、マスクやハンカチなどを使って、口や鼻をおさえることです。咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心掛けましょう。



### 2. 免疫力を高める

免疫力が弱まっていると感染しやすくなります。また、感染した時に症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



お問い合わせ先 健康福祉課 ☎ 22-3115

## お薬との飲み合わせ、大丈夫？

ドラッグストアなどでは、さまざまな健康食品やサプリメントが販売されています。栄養補給や健康維持のためにサプリメントなどを使用されている方が増えている一方、病院での処方薬と一緒に飲んでもよいのかな？などと疑問を持つ方もいるのではないでしょうか。

薬の飲み合わせと同じように、サプリメントと薬の飲み合わせにも注意が必要です。飲み合わせによっては、薬の作用が強くなったり、弱くなったり、副作用が出やすくなることもあります。

薬局では、処方薬とサプリメントなどの飲み合わせを確認することができます。サプリメントなどを使用されている方は、薬剤師に相談しましょう。



● 無料健康相談日  
1月は 18日(日)、25日(日)です。  
2月は 1日(日)です。  
どうぞ、お気軽にご相談ください。

[お問い合わせ先]  
調剤薬局技術センター  
薬剤師 渡辺 明宏 ☎ 22-1000

## 子育て通信

内 容	日 時	場 所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	1月13日(火) 2月 4日(水)	9:30~11:30 10:00~12:00	大正地域子育て支援センター 窪川地域子育て支援センター
	1月14日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター
4・7か月児健診	1月21日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎
			大正町民生活課 ☎ 27-0112
健康福祉課 ☎ 22-3115			

### 女性は閉経を迎えるとカルシウム不足が顕著に

食事から摂取したカルシウムは、十二指腸や小腸といった腸管から体内に取り込まれます。腸管でのカルシウム吸収率は、十二指腸や小腸の入り口部分である空腸が最も高いといわれています。それでも吸収しきれなかったカルシウムは、その先の回腸でしみ込むように吸収されます。こうした腸管での吸収率は、乳幼児で65～75%、成人で30～40%、さらに年齢が上がりシニア世代ではガクッと低下し20%台まで落ち込んでしまうといわれています。



からだに  
いいはなし

知つてほしい！年齢と共に  
低下するカルシウムの吸収率



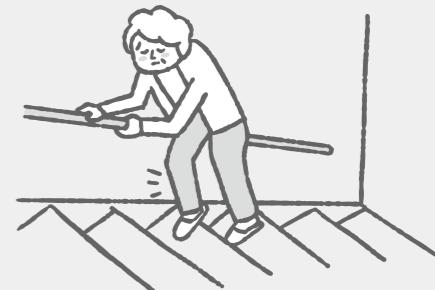
### 吸収率低下の原因は胃液やホルモンの変化

年齢が上がるとカルシウムの吸収率が低下するのは、食物をカルシウムに分解するために必要な胃液が年齢とともに少なくなる上に、胃液の酸性度が弱まり消化が進みにくくなるためです。また、カルシウムを血液に輸送する腸管粘膜の機能の低下や、カルシウム吸収率を促すビタミンDの効果が発揮されないなどが原因となります。

特に女性は50歳前後に閉経を迎えると、卵胞ホルモンの分泌が急速に低下するためカルシウム不足が目立つようになります。卵胞ホルモンは、腸管でのカルシウム吸収に役立つようにビタミンDの性質を変えたり、骨をつくる細胞を助ける働きをしています。

また、骨を壊する細胞や、その働きを助けるホルモンを抑える作用をします。この卵胞ホルモンの量が、閉経期を境にそれまでの10分の1以下に激減することで、50代を過ぎると全骨量に対して年間3%近いペースで骨量の減少が進んでしまいます。健康診断などで骨密度を測る機会がある方は少ないと思いますが、骨も確実に変化しています。

大正診療所にも短時間で正確に骨密度が測定できる機器を備えております。気になる方は受付までお声掛けください。お待ちしております。



四万十町国保大正診療所 山本翔平 大川剛史