

転倒予防と筋力アップ

何気ない転倒で寝たきりになることも

介護が必要となる原因は、高齢による衰えや病気などの理由が大半を占めますが、その中でも、何げない転倒で骨折し、寝たきり状態になっていますことも少なくありません。

転倒・骨折の理由の一つに、老化による筋力低下があげられます。運動や栄養不足などで筋力が弱り、転びやすくなるからです。

また、骨折をしなくても転倒した人は外出を控え、閉じこもりがちになります。元気な内から介護予防に取り組みましょう。

転ばないための環境づくり

家の中にも転倒の原因がたくさんあります。常に整理整頓を心がけ、転倒防止の工夫をしましょう。

① 階段に安全対策を

足を踏み外せば大けがにつながります。手すりやすべり止めを付けましょう。

② 段差をなくしましょう

部屋と部屋のちよつとした段差につまづいて起こる転倒を防止するために、あて木などを取り付けましょう。

③ じゅうたんなど、すその固定を
足をひっかけやすい、じゅうたんなどのすそをテープなどで固定しましょう。

④ コンセントコードに注意を

たぐさんのコンセントコードが床に広がっていると、足を引っかけやすくなります。コードをまとめるなど工夫しましょう。

⑤ 室内履きにもすべり止めを

外で履く靴はもちろんだ、室内で履くスリッパなどにもすべり止めが付いたものを選びましょう。

自分に合った運動を続けることが大切

体を動かさないと、筋力は弱ってしまいます。筋力は、運動や体操をすれば、すぐに力が付くというものではありません。自分に合った適度な運動を見つけ、長く続けていくことが大切です。

また、転んでも骨折しないように骨粗しょう症の予防・治療もしましょう。

町では、簡単に取り組めるセラバンド(ゴムチューブ)体操や、ストレッチ体操などをぽかぽか教室で行っています。

ぽかぽか教室や生活機能の低下など気になる点がありましたら、気軽に地域包括支援センター(電話 72 - 1852)までご相談ください。

冬は特に注意が必要です!

【問合せ】

日野町健康福祉センター (電話 72 - 1852)

ノロウイルスによる食中毒

11月から2月にかけて、ノロウイルスが流行します。

ノロウイルスは飲食物による経口感染と、汚物に排出されたウイルスの飛沫感染^{ひまつ}で人から人へと広がります。しっかり予防しましょう。

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

調理する人の 健康管理

- ・症状(吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱)がある時は、食品を直接取り扱う作業はしない。

作業前などの 手洗い

- ・トイレの後
- ・料理の前
- ・汚れの残りやすいところを丁寧に洗きましょう。

調理器具の 消毒

- ・塩素消毒
塩素濃度 200 ppm の次亜鉛酸ナトリウムに浸しながら拭く。
- ・熱湯消毒
85℃以上の熱湯で1分以上加熱する。

肝炎を知って、肝臓がんを予防しよう

日野町健康づくり
キャラクター
ツージーちゃん



まちのふれあい健康相談室 健康福祉センターだより

◆肝炎の原因

主な肝炎の原因としては、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、薬物肝炎があります。そのうち、肝臓がんになっていく原因の約9割はB型・C型肝炎ウイルスの感染です。たかがウイルス感染と侮れません。

◆肝臓がん

肝臓がんの7割は、C型肝炎ウイルス感染が原因となっています。

C型肝炎は、遺伝子の変化が起きやすいウイルスで、体内に入ると少しずつ変化し続け、肝細胞の内に居ついてしまふことが多く、肝臓の細胞破壊が繰り返されるようになります。

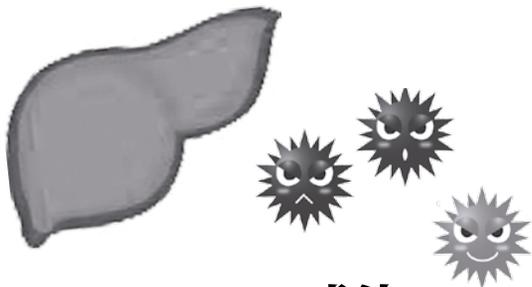
◆肝臓がん予防のため、 肝炎ウイルス検査を 受けましょう

特定健康診査や、保健所・医療機関で検査が受けられます。

◆肝炎ウイルスが発見 されたら

B型およびC型肝炎の根治を目的として行うインターフェロン治療や、B型肝炎ウイルス肝炎に対して行われる核酸アナログ製剤治療を始めます。

この治療を受けると、県から医療費助成があります。詳しくは、西部福祉保健局（電話0859・31・9317）にお問い合わせください。



肝炎ウイルスに感染

(例) C型肝炎の場合

急性肝炎

肝炎ウイルスに感染しても20～30歳の人にはウイルスを排除



慢性肝炎

急性肝炎になった人のうち、70～80歳の人慢性肝炎へ進展



肝硬変

約20年かけて慢性肝炎から肝硬変に進展



肝がん

約10年かけて肝硬変から肝がんへ進展

◆肝がん早期発見のためには、継続した検査が必要です。
(ハイリスクグループ)

検査内容は、超音波検査、CT（コンピュータ断層撮影）、MRI（磁気共鳴画像装置）検査と腫瘍マーカーです。検査スケジュールをきちんと立てて、実行していくことが大切となります。

肝臓がんは、次々とたくさん発生することがあります。

▼肝硬変 …… 3カ月ごと

▼慢性肝炎 …… 4～6カ月ごと

▼肝臓がん …… 6カ月ごと

【治療スケジュールの計画】

肝障害のないウイルス保持者と治療によってウイルスが消えた人 …… 6カ月ごと

がん発生とともに、モグラたたき的に治療していきます。

◎鳥取県肝疾患診療拠点病院は、鳥取大学医学部付属病院です。そのほか、専門医療機関として西部地区は、労災病院、米子医療センター、博愛病院、西伯病院があります。鳥取県肝炎対策協議会で選定された医療機関です。