

# 冬に多い感染症に注意

冬は感染症の集団発生が起こりやすい時期です。正しい知識と予防方法で、冬を元気に過ごしましょう。  
【問】市保健所保健予防課 ☎603-8308  
【広報ID】1006585

## 感染性胃腸炎

### ●代表的な感染はノロウイルス

感染性胃腸炎はウイルスなどによる感染症で、特に秋から冬にかけて流行します。代表的なノロウイルスは感染力が強く、少量のウイルスでも集団感染につながる恐れがあり注意が必要です。

### ●主な症状

感染後平均24～48時間で、下痢や嘔吐、腹痛、発熱などの症状が出ます。通常は3日以内に回復しますが、症状がなくなった後も1～3週間程度、便にウイルスが含まれます。高齢者や乳幼児は嘔吐物を気管に詰まらせたり、下痢による脱水症状が重症化したりする場合があります。症状がある場合は、早めに医療機関で診てもらいましょう。

### ●主な感染経路

ウイルスに感染した人が調理した食品を食べる、便や嘔吐物を処理したときに残ったウイルスが口に入る、汚染された二枚貝などをよく加熱せずに食べる——などで感染する場合があります。

### ●自分や家族が感染してしまったら

- ▶脱水症状にならないよう、水分を補給する
- ▶手を小まめに洗い、個人専用のタオルで手をふく
- ▶入浴する場合、感染者は一番最後に入る
- ▶便や嘔吐物を処理するときは、マスクとゴム手袋を着用する。床などに付いた場合は取り除いたらその部分を消毒し、汚れた衣類は汚物を水で流してから消毒し、他の衣類と別に洗濯する
- ▶よく触れるドアノブや水道の蛇口、手すりなどを消毒する

## 感染性胃腸炎の予防方法

▶調理器具は85度以上で1分以上加熱する。ふきんなどは家庭用塩素系漂白剤を薄めた液に浸すなど、十分に消毒する

※アルコール消毒だけでは十分な効果がありません



▶調理前や食事前、トイレの後などにはせっけんで手を洗い、十分に洗い流す



▶カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱する



## インフルエンザ

### ■主な症状

インフルエンザウイルスに感染すると1～5日間の潜伏期間を経て、急な発熱や頭痛、関節痛、倦怠感などが3～7日間続きます。症状がある場合は、早めに医療機関で診てもらいましょう。

### ■インフルエンザが流行し始めたら

高齢者や子どもに限らず、幅広い年齢で重症化する傾向があります。特に独り暮らしや高齢者の世帯は孤立しがちなので、流行し始めたら近所で声を掛けるなど見守りましょう。

### ■自宅療養での注意点

- ▶発症後5日間かつ解熱後2日間（乳幼児は3日間）は、自宅で十分な休養と栄養を取り、外出を控える
- ▶できるだけ個室で療養し、マスクを着用し手洗いを徹底して家族内での感染を防ぐ
- ▶医療機関で処方された薬を確実に服用する。ただし、特に未成年者は意識障害を起こしたり、異常行動を取ったりする場合があります。1人にしないよう見守る
- ▶治療しても呼吸が苦しい、熱が下がらない、意識がぼんやりするなどの症状がある場合はすぐに医療機関で診てもらう

## インフルエンザの予防方法

▶人ごみではマスクをする



▶外出後や食事前は小まめにせっけんで手を洗う



▶十分な栄養と睡眠、適度な運動で体力を付ける



▶部屋の換気を十分に行い湿度を保つ



▶重症化を防ぐため、予防接種を受ける



## 咳エチケット

周囲の人の咳やくしゃみで、嫌な思いをしたことはありませんか？ マスクをしないでせきやくしゃみをすると、そのしぶきは2～3メートル飛ぶといわれています。「咳エチケット」は周囲の人に対する、思いやりのマナーです。

### 正しいマスクの着け方



インフルエンザは発症する1日前から感染力があります。咳エチケットと手洗いで感染を予防しましょう

## 地域おこし協力隊コラム 第13回 もり探 盛岡をディープに探る



市の地域おこし協力隊員が、自身の活動状況や地域で発見した盛岡の魅力などについて語る本コラム。今回の担当は、中島航隊員です。  
【問】都市戦略室 ☎613-8370

## 「盛岡で暮らしたい!」を応援

昨年11月に着任し、主に首都圏で開催されるイベントで、盛岡への移住相談を担当しています。小学校卒業まで盛岡で過ごし、その後花巻市に転居、大学時代は東京で暮らしていました。就職活動中に出会ったキャリアカウンセラー\*のアドバイスがきっかけで、その当時はまだ考えていなかった「地元への帰省」の選択肢を前向きに考えるようになり、今こうして地域おこし協力隊として活動するに至っています。子どもの頃によく遊んだ中津川を橋の上から眺めると、遡上するサケの姿がUターンした自分と重なり、胸が熱くなります。

首都圏で受ける移住相談は、大きく分けて三つのパターンがあります。一つ目は、いずれは地元に戻ろうと思って、進学や就職で東京した30代前後の人からの相談。二つ目は、首都圏で結婚し、子育ては慣れ親しんだ地元でしたいと考える夫婦。そして三つ目は、盛岡に縁はないけれど、定年を目前にし、地方都市で第二の人生を送りたいと考える人たち。そんな皆さんの相談を受ける際に、20代で経験も少ない私が心掛けているのは、まずは「皆さんの希望は何か」を整理することです。相談に耳を傾けてみると、強く望んで\*学生や求職者などに、職業選択や能力開発に関する相談を受けたり助言を行う専門職

いる事と、それほどでもない事が入り混じっていることが多いので、優先順位を一緒に考えつつ、仕事や住まいなど現実的な情報を提供しています。「移住」という経験は、ほとんどの人が初めてのことで、多くのことを同時に進めていかなければならず不安が募るものです。さまざまな相談に柔軟に対応できるよう、先輩移住者の皆さんからも話を聞くなど、知識と情報を増やしていきたいですね。



東京での移住相談会に参加する中島隊員(右)と齊藤隊員  
【券・集・中】  
盛岡広域8市町での暮らし、体験してみませんか  
【期間】 来年3月15日(帰省分まで)  
【募集人数】 先着5組20人※盛岡広域への移住を検討している県外在住者  
【費用】 1人7000円(2泊朝食付)  
【問】 トラベル・リンク(株) ☎658-8644

## 里親制度を知る 第4回 【問】子ども家庭総合支援センター ☎601-2414

「里親」って聞いたことがあるけれど、自分には関わりがない——。そう思う人が多いのではないのでしょうか。今回は、里親登録して35年になる山影正司さん(71)・光子さん(70)＝北松園四＝夫妻に話を聞きました。

### 里親同士のつながりが子どもを見守り、育てる

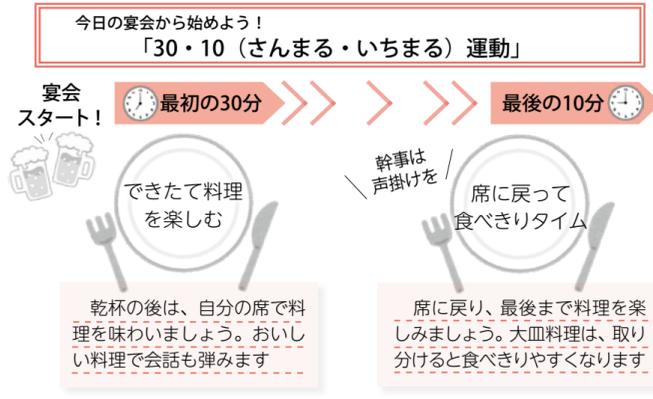
子どもに恵まれなかったことをきっかけに里親登録し、2歳の子を養子に迎えました。その後、子どもを授かったので、2人を兄弟として育てました。子育て中に他の子どもも預かり、これまで13人の子どもの里親になりました。最初から養子縁組をするのもいいですが、週末や年末年始など短期間だけ預かる「週末里親」を経験して、徐々に子育てに慣れていくのもいいと思いますよ。35年前の私たちのように、子育てが初めてという里親も多くなります。親としての心構えができていても、戸惑いと心配事は尽きません。さまざまな事情を抱える子どもを預かるわけですから、その不安はなおさらです。そんな里親の不安を、少しでも軽くするよう活動



山影さん夫妻、光子さん(右)は、岩手県里親会の副会長を務める  
岩手県里親会(県社会福祉協議会内) 〒020-0831 三本柳8地割1-3 ☎637-7594

## 3Rマイスターへの道 VOL.15

今月のテーマ 宴会シーズンの合言葉 「30・10(さんまる・いちまる)！」  
忘・新年会のシーズンがやってきました。会話に夢中になるあまり、料理を食べ残していませんか？ 宴会で出る食品ロスは、ランチ・定食などの約5倍！ 「30・10運動」に取り組み、食べ残しを減らしましょう。



市内には食品ロスの削減に取り組み「もったいない・いわて☆食べきり協力店」\*が約30店舗あります。宴会は、ぜひ協力店で！  
詳しくはこちら ↓  
\*小盛りメニューの設定や「30・10運動」の呼びかけなど、食べ残しを減らす取り組みをしています