

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴい・らいふ

九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野3-2-1
電話 (代) 093-672-6050
http://www.kyuden.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 久野靖治

怖い! 新型インフルエンザに要注意

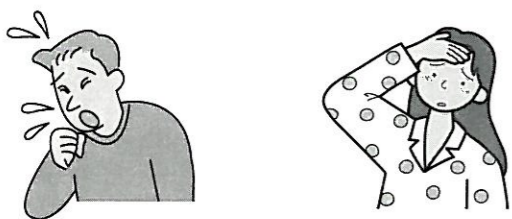
今、「新型インフルエンザ」が話題となっています。インフルエンザ予防に関する一般的な知識は持っておられる方が多いとは思いますが、今回は改めて新型インフルエンザについて整理してみました。

1. 新型インフルエンザとは?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって発症する病気です。これまでヒトには感染しなかったタイプのインフルエンザウイルスが、変異することによってヒトに感染するようになり、さらにはヒトからヒトへ感染するようになります。この変異したインフルエンザウイルスによって起こるインフルエンザを「新型インフルエンザ」と言います。

現在、全世界の鳥類の間で毒性の強い高病原性鳥インフルエンザ(H5N1型)(以下、H5N1型鳥インフルエンザ)が流行しています。このウイルスがヒトに感染しやすい形へと変異を続けており、このため新型インフルエンザの発生は「発生するかどうかの問題」ではなくいつ発生するかの問題」と言われています。一旦新型インフルエンザが発生すれば、誰も免疫を持っていないため、交通機関が発達した現代ではわずか1週間程度で世界的な大流行(パンデミック)になると考えられています。

またこの新型インフルエンザウイルスは毒性が強く、厚生労働省によれば国民の25%(3200万人)が発症し、死亡数は17~64万人(致死率0.5%~2%)と想定されています。新型インフルエンザの発生による被害は、健康被害だけではなく同時期に多くの人が感染し、医療機関・流通・交通機関・製造業・サービス業などの分野で労働力が減ることによって社会活動にも被害や混乱が出るのが予想されています。



2. 新型インフルエンザの症状

H5N1型鳥インフルエンザウイルスが新型インフルエンザウイルスに変異した場合、その症状の程度は現在のところ予測が困難です。H5N1型鳥インフルエンザの症状としては発熱、咳など、ヒトの一般的なインフルエンザと同様の症状が報告されています。また致死率は60%以上と極めて高く、肺炎が主な死因となっています。

3. 新型インフルエンザの治療

現在、インフルエンザの治療に使われている抗インフルエンザウイルス薬である、タミフルとリレンザが新型インフルエンザにも有効であると考えられています。



4. 新型インフルエンザウイルスに対するワクチン

政府は、現在流行中のH5N1型鳥インフルエンザウイルスから製造された「プレパンデミックワクチン」の備蓄を進めています。これは新型インフルエンザの発病を完全に防ぐことはできませんが、重症化を防ぐことが期待されています。さらに政府は新型インフルエンザ発生後にそのウイルスで製造する「パンデミックワクチン」を国民全員に接種する計画です。これはプレパンデミックワクチンよりも効果はより高いと考えられますが、実際に新型インフルエンザが発生しなければ製造できないため、現時点で製造・備蓄は行えません。

5. 新型インフルエンザへの対策

パンデミック発生時には誰が寝込んでしまうかわかりません。日頃から、新型インフルエンザへの理解を深め、行動計画を家族や親しい人、また会社内などで話し合っておく必要があります。備蓄品の管理の方法などの情報を共有しておく必要があります。

1) 個人の対策

- ①通学・通勤・買い物などを含め外出を避ける。
- ②外出先からの帰宅後には、うがい・手洗いをする。
- ③マスクを着用する。



予防の基本は、他者から感染を受ける機会を減らすことです。災害時と同様に外出しなくてすむよう、少なくとも2週間分程度の食料・水・日用品などを備蓄しておきましょう。

2) 事業者・職場における対策

- ①危機管理体制の確認(対策本部の設置、連絡体制構築など)
- ②社員一人一人に新型インフルエンザ対策の指導(マスクや消毒などの備蓄品は企業ごとにある程度備蓄するのが望ましい)
- ③社内に感染を広げない指導(社員の家族構成や渡航予定などを把握する)
- ④混雑した時間を避ける通勤の形態を事前に指導する。
- ⑤自宅待機時のネット回線による業務連絡方法などの確立
- ⑥人が集まる会議室や食堂、また訪問者が訪れる玄関などには最低限消毒用の備蓄品を準備する。



などの対策が挙げられます。

新型インフルエンザの発生時期を予測することは困難であり、発生を阻止することも不可能と言われています。だからこそ今から新型インフルエンザ発生を想定して準備しておくことが大切です。

医師 河野 承子

最新のインフルエンザに関する情報は、厚生労働省HPへ

コンビニ食の選び方

手軽で便利なコンビニ食。しかし好きなものばかり選んだり、必要以上に買い過ぎてしまうことはありませんか? コンビニ食の上手な選び方を知って、健康づくりにも役立てましょう。

①カロリー(1食の目安)の確認をしましょう。

コンビニ食品には「カロリー」表示されているものが多くあります。食品の包装に書いているので確認しましょう。

1食の目安
男性 約700kcal
女性 約600kcal



②主食・主菜・副菜が揃ったものを選びましょう。

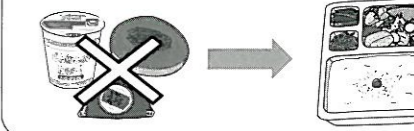
弁当は「幕の内弁当」がおすすめ。それ以外では、「揚げ物が少ない(1個以内)」「野菜・海藻・きのこを使った“おかず”があるもの」を選びましょう。

※入っている調味料や漬物を残すと減塩できません。



③主食と主食の組み合わせはやめましょう。

「麺類とパン」「麺類とおにぎり」「弁当とカップめん」など主食同士の組み合わせは避けましょう。



④1品増やして野菜不足を補いましょう。

野菜ジュースを1本追加(果物が入っていないタイプ)したり、具沢山のスープやみそ汁を追加することで野菜不足を補うことができます。

※血圧の高い方は塩分の摂り過ぎに注意しましょう

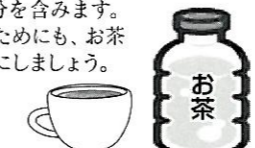


⑤サラダのドレッシングはノンオイルのものを選びましょう。



⑦飲み物は無糖のものを選びましょう。

一般的なジュースや缶コーヒーは、1本で約10%の糖分を含みます。糖分を摂りすぎないためにも、お茶などの無糖の飲み物にしましょう。



⑧デザートを食べる場合は、果物やヨーグルトを選びましょう。



⑥菓子パンは控えましょう。

菓子パンは1個400kcal前後と高カロリーで、炭水化物に偏りがち。サンドイッチなどの甘くないパンを選びましょう。



⑨1回の食事で①~⑧のことが実行できない場合は、その前後の食事で過不足を補いましょう。



新型胸部デジタルX線車が完成しました!

平成21年1月14日に平成20年度の競輪公益資金(補助金額10,500,000円)により新型の胸部デジタルX線車が完成し、納車されました。はっぴいらいふ第002号でX線のデジタル写真について、ご説明させて頂きましたので、今回は、皆さんが一番気にされているX線の「被ばく」について、ご説明させて頂きます。

今も被ばくしているの?

皆さんは「被ばく」と言うと、「X線による被ばく」をイメージしませんか? 診断や治療を目的としたX線照射(撮影)による被ばくは「医療被ばく」と呼び、放射線被ばく因子の1つです。

今回は放射線被ばくについて説明します。

私達が生活していく中で、医療被ばく以外にも宇宙から降り注ぐ宇宙線、空気中のラドン等、大地や食物等の自然放射線によって世界平均で年間2.4mSvの被ばくをしています。自然放射線は地域によっても異なります。



日本では年間0.8~1.2mSv程度で、神奈川県と岐阜県では年間約0.4mSvの差があります。更にブラジルのガラバリでは、自然放射線が年間8~15mSvの被ばくをしています。

疫学的調査によると、自然放射線の量は地域によって異なりますが、ガ

ンや白血病になる割合はほとんど変わりません。

また、東京~ニューヨークの航空機旅行では、高度により宇宙線が増加し、0.2mSv程度被ばくします。

私達は様々な形で放射線被ばくをしているのです。

それに比べると例えば健康診断で撮影する胸部X線撮影は推定0.05~0.3mSv程度です。胸部撮影はいかに被ばく線量が少ないか分かると思います。

尚、X線検査に必要な枚数(回数)しか撮影しません。

また、X線検査に携わる医師及び診療放射線技師は日々被ばく線量低減に努めています。

(単位:mSv=ミリシーベルト)



参考:放射線医学総合研究所などの調べ医療被ばく説明マニュアル



財団法人九州健康総合センター

お問い合わせ先

〒805-0062
北九州市八幡東区平野3丁目2-1
TEL093-672-6210(健診予約)
ホームページ http://www.kyuden.or.jp

編集後記...

知っているようで、実はよく知らないことがあると思います。よって、今回は誰もが身近なことを題材にさせて頂きました。この機関紙を読んで、もう一度自分の知識を整理して頂けたら幸いです。私はコンビニで弁当を買うとき、栄養が偏ることを知っていながら、自分の好き嫌いで選んでいました。今後は、健康のためにバランスよく栄養を摂取できる弁当を選びたいと思います。

T. N.