



早くも！インフルエンザが流行期に入りました

9月13日に長野県はインフルエンザが流行期（感染の報告数が定点あたり1.0人）に入ったと発表しました。

過去10年で最も早いとのこと。例年ですと、11月から12月に流行期入りすることが多いことを考えるとかなり早いことがわかります。また、全国的には、昨年12月に流行期入りして以来、定点あたり1.0人を下回ることがなく、流行が続いている状態とのこと。2020年から2022年は流行が見られず、集団免疫力が低下している可能性があることが指摘されています。

10月からは予防接種が開始されます。アレルギーなどの心配のない方は積極的な接種をお願いします。例年であれば、「流行前に接種を…」とご案内するところですが、上記のような事情から、年齢的、基礎疾患など不安がある方はいつもより早めの接種をご検討ください。供給量は通常年の使用量を超える分は予定されているとのこと、焦る必要はありませんので、必要性の高い人からまず接種できるよう、ご協力をお願いします。

インフルエンザワクチンについて

○効果は？

→「感染」を完全に抑えることはできませんが、「重症化（肺炎や脳症などの合併症により入院が必要になったり、死亡すること）」の予防が期待できます。

○効果の期間は？

→接種後2週間くらいから抗体ができ始め、免疫の持続期間は約5ヶ月です。

— 今年度も予防接種補助を実施します。詳細は衛生委員会会議資料をご覧ください —



お天気によって現れる不調 気象病 かもしれません

雨が降りそうときや台風が近づいてきたときなどに、たびたび体調が悪くなることがあったら、それは気のせいではなく、いわゆる“気象病”かもしれません。

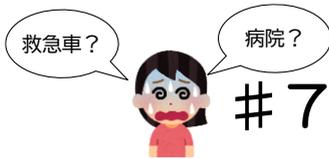
正式な病名ではありませんが、気圧や気温、湿度の変化によって心身に現れる不調を総称していいです。

最も多い症状は頭痛ですが、他にもめまい、関節痛、肩こり、全身の倦怠感など様々です。また、何となく調子が悪いレベルから寝込んでしまうレベルまで症状の重さも人により異なります。

気圧の変化による不調は主に内耳（鼓膜の内側にあり平衡感覚に関与する）が影響を受けめまいなどを引き起こします。また、気温の変化による体温の調整は自律神経に負担をかけ不調を引き起こします。

治療はそれぞれの症状に対する対症療法となりますが、規則正しい生活を送るなど自律神経を整えることも有効とのこと。





#7119 が長野県でも運用開始となります

急な病気やケガの時に、救急車を呼ぶか、病院まで自分でいくべきか迷った時に助けになるのが、#7119 です。これは各県の救急安心センターにつながる電話番号で、おとな（概ね 15 歳以上）の方の相談に対して、看護師等の相談員が対応してくれます。

全国的な取り組みではあるのですが、全部の県で実施されているわけではなく、長野県も今までは実施されていませんでしたが、10月1日午前8時より長野県でも運用が開始されます。

救急車を呼ぶことはためらってしまう、しかし明らかに様子がおかしい…と様子を見ているうちに重症化してしまうこともあるかもしれません。そんなことを防ぐためにも、また近年課題となっている救急車の適正利用のためにも、#7119 をご活用ください。また、子ども（概ね 15 歳未満）の場合は長野県小児救急電話相談#8000 があります。

しかし！明らかに緊急な場合は迷わず 119 番を！



※ダイヤル回線・IP 電話の場合：#7119 → 026-231-3021 / #8000 → 026-235-1818

10月8日は骨と関節の日

十月八日の十と八を組み合わせると骨の「ホ」に見えることと、10月10日のかつての体育の日に近いということから、日本整形外科学会が10月8日を「骨と関節の日」と決めました。毎年この日に合わせて関連事業が実施され、骨、関節を始めとする運動器について考える日となっています。

運動器とは身体活動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。これらが連携して働くことで、立つ、歩く、手足を動かすなどの運動をすることを可能にしています。

特に骨には身体を動かしたり支えたりする他にも、骨髄内で血液を造る造血作用、カルシウムなどを貯蔵し必要に応じて血液中に放出する貯蔵作用など、体にとって重要な役割があります。丈夫な骨のためには、「栄養」「運動」「日光」が必要です。

○栄養：カルシウム[骨の材料]、ビタミン D[カルシウムの吸収を高める]、
ビタミン K2[カルシウムの骨への沈着を助ける]の摂取を。

- ・カルシウム…乳製品、海藻、小魚など
- ・ビタミン D…サケ、さんま、イワシ、きくらげなど
- ・ビタミン K2…納豆など

○運動：階段の昇降など骨への圧力となる縦方向の負荷が骨を強くします。

○日光：太陽に当たることにより体内でビタミン D が生成されます。



丈夫な骨を維持して人生 100 年時代、健康寿命を延ばしましょう。