

南会津地域感染症通信 3月号

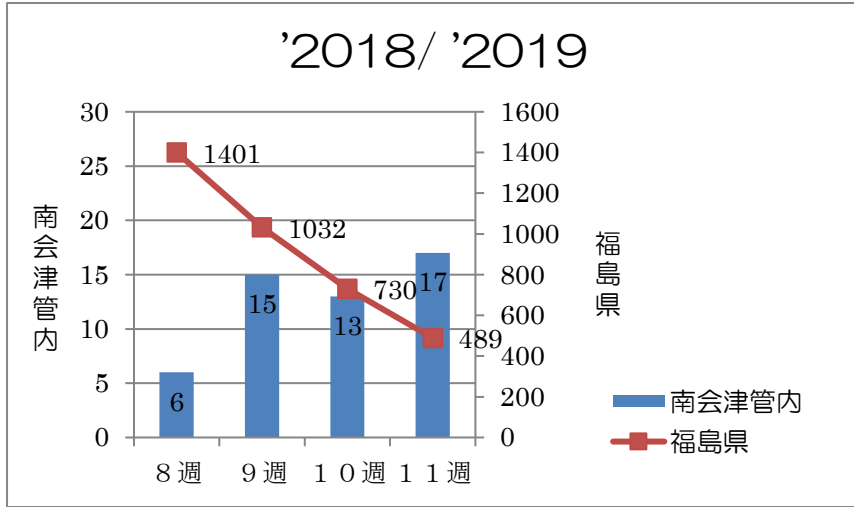
調査対象期間：2019年第8週～2019年第11週(2/18～3/17)

平成31年3月
福島県南会津保健所
電話 0241-63-0306



暖かい日が続く、南会津にも春の気配がしています。年度末は何かと慌ただしい日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

＜インフルエンザ流行状況＞ ※南会津地域の指定医療機関（2か所）からの報告をもとに作成しています。



2018年第51週より流行期入りした今シーズンのインフルエンザですが、徐々に流行も落ち着いてきました。

2019年第10週には1定点あたりの患者報告数が警報解除の基準となる10.00人を下回りました。

管内の患者報告数はピーク時に比べると大幅に減少しましたが、一部で学年閉鎖などがみられるなどインフルエンザの報告は続いています。

帰宅後の手洗いや人混みでのマスク着用等の感染予防策を継続するとともに、体調が優れないときは無理をせず、早めに医療機関を受診し、しっかりと休息を取りましょう。

＜今月のトピックス＞ ～3月24日は世界結核デー～

3月24日は世界結核デーです。細菌学者ロベルト・コッホが1882年に結核菌の発見を発表した日にちなみ、世界各地で結核の啓発活動が行われます。

結核とは結核菌が主に肺に炎症を起こす病気です。主な症状は長引く咳（2週間以上）、痰、身体のだるさ、微熱などですが、高齢者の結核では咳や痰などの目立った症状があらわれにくいのが特徴です。日頃から体重減少や食欲不振などの健康状態に注意し、定期健診等での年1回のレントゲン検査を受けましょう。



＜感染症予防の基本を再確認！＞

いよいよ新年度が始まります。進学や就職等で生活環境が変わる方もいらっしゃると思いますが、環境の変化は体調面にも影響しやすいです。元気に新生活を始めるためにも感染症予防の基本をもう一度確認しましょう！

②咳エチケット

咳が出るときはマスクを着用し、しぶきが周囲に飛ばないようにしましょう。

①手洗い（手指消毒）・うがい

手洗い・うがいは感染症予防の基本！外出先からの帰宅後、トイレの後、食事の前など手洗いを習慣にしましょう。手指の清潔を保つことで体内への菌やウイルスの侵入を防ぎます。

③十分な休息

疲労の蓄積や睡眠不足、ストレス等により体力が低下することで免疫力も弱ってしまいます。十分な休息を取り、免疫力を高めましょう。

④バランスのよい食事

好きな物だけに偏らず、主食・主菜・副菜・乳製品・果物等まんべんなく摂取することが大切です。

⑤適度な運動

適度な運動は体力の向上やストレス解消の機会となり、体の免疫力を高めることができます。

