

守ろう、健康！



～7月28日は、日本肝炎デーです～

<肝炎ウイルス検査を受けましょう>

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染することにより、肝臓の細胞が壊れていく病気です。徐々に肝臓の機能が失われていき、ついには肝硬変や肝がんに至ることもあります。原因のほとんどはB型・C型肝炎ウイルスの持続感染で、これらのウイルスの感染者は国内で約300万人を超えられています。

肝臓は体の中で最も大きく、とても重要な役割を担う臓器です。一方、「沈黙の臓器」とも呼ばれ、自覚症状がないまま病気が進行してしまうことがあります。

しかし、早期に発見し、適切な治療や定期的な検査を受けることで、病気の進行を予防することができます。まずは、肝炎の原因である肝炎ウイルスがないかを検査することから始めましょう。

町では、**41・46・51・56・61歳の節目年齢**（平成31年4月1日現在）で過去に1度も肝炎ウイルス検査を受けた事がない方を対象に、無料肝炎ウイルス検査を実施しています。

ご案内が届いた方は、この機会にぜひ受診しましょう！

食中毒を予防しましょう！

梅雨の時期に入ると、気温・湿度の上昇とともに食中毒菌の活動が活発になります。それに加えて暑さで体力も落ち、身体の抵抗力が弱くなっているため、食中毒にかかりやすくなっています。食品の衛生的な取り扱いを心がけ、ご自分やご家族の健康を守りましょう。



【感染予防の3原則】

- 菌を「**つけない**」：石鹸で丁寧に手を洗い、調理器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。
- 菌を「**増やさない**」：買い物後は、買ってきた食品をすぐ冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
- 菌を「**やっつける**」：食中毒菌やウイルスは熱に弱いので、食品は十分に加熱調理しましょう。（85度以上で1分以上が目安です）

熱中症にご注意を！

熱中症は、短時間で進行するケースが多く、生命に危険を及ぼすこともあります。特に高齢者の方は暑さやのどの渇きを感じづらくなっているため、気づかぬうちに脱水症状になることがあります。

また、晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は特に注意が必要です。

熱中症は、夜間や室内でも多く発生しています。熱中症の正しい知識を持ち、予防に努めましょう。

《こんな日は特にご注意を！》

- 日中の最高気温が30度以上、夜間の最低気温が25度以上、湿度65%以上の日。

《熱中症を防ぐためには》

- こまめに水分補給をする。
- 栄養や休息は十分にとる。
- エアコンや扇風機を使って室内の温度調節をする。
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用する。
- 外出時は、帽子や日傘などで直射日光を避ける。

