

保健師
一口メモ



市民健康課
☎973-3209

冬を元気に乗り切る！

乾いた冷たい北風が吹き始めるこの時期、風邪を引きやすくなったり、身体に変調をきたしやすくなったりします。
今回は冬の健康管理のお話です。

身体の抵抗力を高めよう

① 身体を温め血行を良くしよう

寒くなると体が緊張して冷えてきます。ぬるめのお湯にさつと入るだけでは表面の皮膚しか暖まらず、すぐに湯冷めします。こういうとき、40度前後の「少しぬるいかな」と感じる位のお湯に浸かり、ゆつくりすることをお勧めします。他に足湯やカイロ、湯たんぽなどで温めるのもいいでしょう。

② しつかりと栄養をとろう

大根や白菜などの冬が旬の野菜には体を温める作用があります。これらの食品を毎日の食事に取り入れて、体の中から温めていきましょう。
ゆつくり良く噛んで食事をする
ことで、唾液や胃・すい臓から

出される消化酵素液によってたんばく質はアミノ酸へ、脂質は脂肪酸へ、糖質はブドウ糖へ細かく分解され、栄養素は体に取り込まれます。
また、鉄分やカルシウムなどのミネラル、ビタミンB群やCなどの栄養素の吸収率は腸内細菌と深く関わっています。納豆やヨーグルトなどの発酵食品を日常的にとるのもお勧めです。

また、鉄分やカルシウムなどのミネラル、ビタミンB群やCなどの栄養素の吸収率は腸内細菌と深く関わっています。納豆やヨーグルトなどの発酵食品を日常的にとるのもお勧めです。

③ 身体を動かそう

運動で体温を生み出す筋肉を鍛えて、熱を送る血液の循環を良くしましょう。運動といっても、寒い外で行うだけではなく、家の中のストレッチでも十分です。建物の中でも歩くスピードを上げたり、階段を使ったりしてこまめに動きまわろう。

体を芯から温めて、抵抗力を高め、暖かく快適な冬を過ごしましょう。



県内北部地区において麻疹の患者が10月2日現在で6人(1歳半・十歳男児、十代女性、二十代男女)の発生が確認されました。麻疹は、非常に感染力が強く、特に小児では重症化する場合があります。免疫がない状況では感染する恐れがありますので早めに予防接種を受けましょう。

ます。そのような出来事を二度と起こさない為にも予防接種をし、感染を防ぐことが必要です。麻疹の予防接種をまだ接種されていない方で、これまで麻疹にかかったことがない方は、早めに予防接種を受けましょう！

【定期予防接種】

M R(麻疹・風疹)ワクチン対象
1期…1歳～2歳未満
2期…小学校就学前の1年間
自己負担無料(全額公費負担)
☆平成18年度は経過措置として、現在小学一年生でも7歳未満までは未接種者に限り麻疹予防接種を無料で実施しています。詳しくは、市民健康課までお問い合わせ下さい。

くりかえされるはしか流行!

沖縄県内では平成11年～13年の間に乳幼児9人(旧具志川1人含む)の尊い命が失われてい

予防接種で
僕らを守ってね!



麻疹(はしか)とは・・・

麻疹ウイルスによる感染症で特に小児においては重症な病気。発症率も高く成人においても重症化することもある。

感染経路: 空気感染

潜伏期間: 8日～12日間

感染期間: 発病1～2日前から発疹出現後4～5日後

主な症状: 発熱、咳、鼻汁、めやに、発しん等
合併症として気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎などを併発する可能性があり、肺炎や脳炎などの合併症による小児の死亡率は高くなる。