

誤嚥性肺炎とは



65歳を越えると、加齢により体力や免疫力が低下し、感染症（かぜやインフルエンザ、肺炎、胃腸炎など）にかかりやすくなります。見逃してはならない感染症のなかに、誤嚥性肺炎があります。飲み込む力（嚥下力）が低下すると、食べものや唾液が誤って気管に入り込む「誤嚥」が生じます。誤嚥すると、食べものや唾液と一緒に口内細菌が気管に入ると、肺炎を引き起こします。

この数年、特別養護老人ホームなどの福祉施設ほかで、介護を受ける高齢者に誤嚥性肺炎の発生が認められており、認知症の高齢者を世話（介護）する人にとって、要注意の病気の1つになっています。

発熱、せき、たん、胸痛、呼吸困難、食欲不振などがみられ、誤嚥性肺炎と診断することが難しいケースもあるようです。微熱が続く、呼吸や脈拍の数が増え、せきやたんが食後に出て、脱水状態があるようなら、誤嚥性肺炎を疑ってみましょう。

このような症状が認められた時は、医師の診察を受け、かぜやインフルエンザなのか、肺炎でも誤嚥性肺炎であるかを診断、確認してもらって、適切な治療を早く受けることをおすすめします。医師による受診や治療が遅れると、肺炎が重症化し、死亡する場合もあるので、注意が必要です。治療は、抗生物質の投与を中心に行いますが、飲み込む力が回復しない場合には、食事のとり方やのどや舌の動き方などについて、専門家から指導やリハビリ訓練を受ける必要もあります。嚥下障害が続く食事を経口摂取できない場合には、特別な処置（専用の管を胃に差し込んで胃栄養剤や流動食を注入する）を行うこともあり、簡単に治る病気と侮ることは禁物です。

誤嚥性肺炎にかからないように、口腔ケアをして気をつけていく必要があります。発症を予防する基本的・重要な事項としては①うがい（洗口）や食事後の歯磨きを励行して、口腔内を清潔に保つ

②歯科医師による定期的な検診を受けるとともに、口内の歯垢、歯石、舌苔を除去してもらう
③手指に付着した細菌が口に入らないよう、食事や間食（おやつなど）の前に手洗いを行う
④入れ歯は、洗浄液（水道水など）でまめに洗浄して清潔に保つなどが挙げられます。うがい薬や消毒薬などの市販品を使用する時は、医師や薬剤師など専門家の指示、指導に従って、正しく使用するようにしましょう。

また、日常生活や普段の健康状態にも十分に気を配ることが大切です。免疫力の維持、増強に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラル類が十分に摂取できる栄養バランスのとれた食生活と十分な睡眠や休養により、健康保持や体力維持を図ることも重要です。誤嚥性肺炎を引き起こす口腔内細菌だけでなく、感染症や食中毒を引き起こす細菌やウイルスにも負けない免疫力で身を守りましょう。

誤嚥性肺炎を引き起こす細菌は、人の口腔内に常在しているごく一般的な嫌気性細菌類ですが、高齢者のほか、脳梗塞など脳血管障害の後遺症、認知症などの脳機能障害、意識障害、せき反射の起こる呼吸器系の病気があったり、胃切除を行ったりしているなどで、飲み込む力が弱くなっていると、罹患することがあります。

症状は、ほかの呼吸器感染症（かぜやインフルエンザ、非誤嚥性の肺炎など）とよく似ていて、

あなたの飲酒習慣、だいじょうぶ？

お酒を飲む機会の多い年末年始。楽しい雰囲気について…と飲みすぎると、身体に負担をかけてしまいます。

お酒とじょうずに付き合しましょう!!

1. 適量を心がける



アルコール度数15度
日本酒180ml(1合)



アルコール度数5度
ビール500ml(中びん1本)



アルコール度数25度
焼酎110ml(0.6合)

適量なら、こんな効果が!!

- HDL（善玉）コレステロールの増加
- ストレスの解消
- コミュニケーションの円滑化

- 週に2回は休肝日を設ける
- 年に1回は健診を受ける
- 強いお酒は水などで薄めて飲む

問合せ●健康推進課(内線1184)

習慣的な多量飲酒が続くと…

リスク1 生活習慣病(高血圧・糖尿病など)

高血糖について

アルコールそのものの作用やアルコールの代謝に伴って、血糖値に影響を与えます。

リスク2 アルコール依存症

アルコール依存症になると…

- 少量では酔わなくなってくる(耐性)
- お酒を控えることができない(依存)
- 身体の不調(イライラ・不眠・手指のふるえなど)が生じる(離脱症状)

★女性のアルコール依存症が増えています

女性は、体格やホルモンの関係で、男性よりアルコールの影響を受けやすいので注意しましょう。

寝酒はやめましょう

寝酒はアルコール依存症の要因の1つ。深い睡眠を減らし、睡眠の質を悪化させるため、疲れが取れず、心身のバランスを崩してしまうことや睡眠障害につながります。

健康ひと回メモ

No.446

冬の食中毒「ノロウイルス感染症」の予防

食中毒は一般的に

暑い時期に発生しますが、毎年冬になると大流行するのが「ノ

ロウイルス感染症」で、近年増加傾向にあります。このウイルスは非常に感染力が強く、患者さんの嘔吐物などを介して別の人に感染するため（二次感染）、家庭でも家族間で感染しないように注意する必要があります。

【感染経路】

ウイルスが口から入って感染します。カキなどの貝の生食には、特に注意しましょう。

二次感染では嘔吐物・便を片付ける際に手・衣類などにウイルスが付着し、口から入ります。また、嘔吐物が乾燥して、ウイルスが空気中に散布されることもあります。

【症状】

主な症状は嘔吐、下痢、腹痛です。一般的に症状は軽く2～3日で回復するため、特別な治療は必要ないことがほとんどです。しかし、子どもやお年寄り、普段元気な人でも下痢と嘔吐がひどい場合には脱水になる場合があります。また、高齢者では嘔吐物のどに詰まらせることもあります。

【予防】

●とにかく石けんで手を洗う

ウイルスは石けんで手を洗えば落とせます。外出やトイレの後、調理や食事の前には、石けんで手をよく洗いましょう。

●食べものの加熱

食べものを十分に加熱すればこのウイルスは死滅します。特に子どもやお年寄りなど、抵抗力の弱い人がいる場合には注意しましょう。

●便・吐物に直接さわらない

嘔吐物などを片付ける際は、使い捨ての手袋をできれば二重にして使用しましょう。衣類に付着してしまつたら着替えます。片付けの後には石けんで手を洗いましょう。下痢症状がなくても、乳幼児や高齢者の使用したオムツを片付ける際には十分注意しましょう。

便・吐物が付着した場所・ものは次の消毒をします。

●消毒

ノロウイルスはアルコールでは消毒できません。調理器具など加熱できるものは加熱消毒（85℃以上で1分間以上）します。加熱できないものは、次亜塩素酸ナトリウム溶液による消毒が必要です。台所用漂白剤（塩素系）のキッチンハイターなどで、

消毒液を作ることができます。

「ノロウイルス用消毒液の作り方」

①1000mlのペットボトルに水を少し入れ、塩素系漂白剤約20mlを、じょうごなどでこぼさないように入れます。20mlの目安は漂白剤のキャップ約1杯ぐらい。

②ペットボトルに水をいっぱいになるように入れ、ふたをキッチリ閉めてよく振って完成です。

衣類などは約30分浸けます（塩素系漂白剤なので変色に注意）。

嘔吐物のかかった壁や床は、消毒液をつけたペーパータオルで拭きましよう。汚染された手でふれたドアノブや電話は、水で2倍に薄めて拭きます。金属は腐食しますので後で水拭きしましょう。食品や皮膚には使用できません。扱う際には必ずゴム手袋を着けてください。

※塩素系の漂白剤の使用にあたっては容器に書いてある「使用上の注意」を確認しましょう。他の漂白剤などと混ぜると有毒ガスが発生することがあるので取り扱いは十分注意してください。また、次亜塩素酸系消毒液で、手指など体の消毒することは絶対にやめてください。（医師会）

高齢者のみなさん、インフルエンザ予防接種はお済みですか？

諏訪地域内の実施医療機関で接種できます

対象…65歳以上の人、または60歳～64歳の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあると厚生労働省令で定める人。※接種日に上記の年齢を迎えていること

実施期間…12月25日(木)まで ※休診日を除く

接種方法…実施医療機関から希望する医療機関を選んで事前に予約し、接種を受けてください。

自己負担金…1,000円

※ただし、生活保護世帯、市民税非課税世帯に属する人は無料。該当者は、事前に健康推進課へ印鑑を持参し、無料券の発行を申請してください。

接種時の持ち物…保険証、自己負担金または無料券

※予診票は各医療機関にあります。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

接種
時間／午後1時30分～2時20分
所／保健センター1階 予防接種室
物／母子健康手帳・予診票 ※母子健康手帳を忘れると接種できません。
接種混合・不活化ポリオについてはお問合せください。

保健診等
所／保健センター2階 乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
～4か月、9～10か月児健診：バスタオル
歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
視力検査をおこなってきてください。

炎に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金	土
4	5
旭設備(株) ☎ 23-3764	(株)アイテック ☎ 23-8500
1	12
松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	信和設備(株) ☎ 22-3302
8	19
岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
5	26
離乳食教室(こっくん教室) (26年7月～8月生) 集合午前9時50分	27
(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	10日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)
無料法律相談 [予約制]	16日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：松村文夫 弁護士 ※1月分予約：12月17日(水)～受付開始 「利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります」
高齢者の暮らしと財産を守るための相談[予約制]	18日(木)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線 1277）
ことばの教室 [予約制]	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 (子ども総合相談センター分室)	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 夜間相談 4日(木) 18日(木) 午後4時30分～7時 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 11日(木) 25日(木) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
女性のための相談 [予約制]	16日(火)午前10時～午後3時50分 申込み：企画課 (1人あたり約50分)
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
巡回労働相談[予約制]	相談員：南信労政事務所の労働相談員 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000 日程：平成27年1月14日(水) 午後1時～4時 (岡谷会場：勤労青少年ホーム)
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	16日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ [予約制]	随時受付 会場：テクノプラザおかや 勤労青少年ホーム 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	26日(金)午後6時～8時 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 農業委員会

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談
社協心配ごと相談、家庭介護相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線 3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目▶12月12日(金) 午後7時～8時30分

産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※27年1月9日(金)から新しいクールが始まります。



申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第3期

◎国民健康保険税 第9期

納期限…12月25日(木)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課（内線 1135）

くらしのカレンダー

12月

DECEMBER

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- 休日急病当番医院
受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院
診察は午前中のみです。
※保険証・老人手帳を必ずお持ちください。午前中のみ診療となります。
- 水道修理工当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

- ◆予防接種
受付時間 持ち場 ※3
- ◆乳幼児健診
持ち場 ※3
※2
※3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
健康相談について ●一般健康相談 毎月 第 1 月曜日 午後 1:30～3:30 ●栄養相談・歯科相談 毎月 第 4 月曜日 午前 10:00～正午	1	2	3	4
	 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	 BCG (26年4月3日～7月2日生)  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	 1歳6か月児健診 (25年5月生) 受付午後1時～1時30分  十和設備(株) ☎ 24-0182	 2歳児にこにこ教室 (24年11月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区]  水道建設(株) ☎ 23-2662
7	8	9	10	11
 サツマ外科医院 ☎ 22-5180  山田歯科医院 ☎ 22-2131  矢崎薬局 ☎ 23-7125  杉村設備(株) ☎ 27-8632	 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	 3歳児健診 (23年11月生) 受付午後1時～1時30分  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	 日本脳炎(1回目) (23年11月生)  2歳児にこにこ教室 (24年11月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区以外]  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
14	15	16	17	18
 市瀬医院 ☎ 26-1717  なわ歯科医院 ☎ 26-0648  かえで薬局 ☎ 26-1929  (株)総設工業 ☎ 28-8504	 (有)三善工業 ☎ 23-3446	 四種混合 [西堀・長地地区] (25年11月に3回目を) 終了した人を含む  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	 3～4か月児健診 (26年8月生) 受付午後1時～1時30分  (株)イワナミ ☎ 22-2222	 四種混合 [西堀・長地地区以外] (25年11月に3回目を) 終了した人を含む  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
21	22	23	24	25
 小谷内科医院 ☎ 28-4509  藤森医院歯科 ☎ 22-1829  アイビー薬局 ☎ 26-1670  十和設備(株) ☎ 24-0182	 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  水道建設(株) ☎ 23-2662	 山崎医院 ☎ 22-3287  浦野歯科医院 ☎ 22-2854  山一小口薬局 ☎ 23-2206  旭設備(株) ☎ 23-3764	 9～10か月児健診 (26年2月生) 受付午後1時～1時30分  (株)アイテック ☎ 23-8500	 日本脳炎(2回目) (23年11月生)  杉村設備(株) ☎ 27-8632
28	29	30	31	
 溝口医院 ☎ 27-6266  太田歯科医院 ☎ 22-4648  永田薬局 ☎ 27-8123  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	 大滝歯科医院 ☎ 22-5678  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	 酒井医院 ☎ 22-2121  ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220  湖北堂薬局 ☎ 22-2325  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	 小野医院 ☎ 28-2776  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477  長地中央薬局 ☎ 26-2522  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  信和設備(株) ☎ 22-3302	諏訪地区小児夜間急病センター(年中無休) ■診療時間 毎日 午後 7 時～9 時 ■診療科目 小児科 15 歳以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699