

家庭の健康アドバイス

花粉症

花粉症は、特定の植物の花粉に触れて、鼻・眼・のどなどにさまざまなアレルギー症状が出る病気です。原因となる植物の開花時期に発症するのが特徴です。

原因となる植物はスギ、ヒノキ、ハンノキ、シラカンバなどの樹木の他に、イネ科やキク科の雑草などに多く、春だけでなく夏や秋にも花粉症を発症する人がいます。最大の予防策としては、花粉アレルギーの人は花粉が飛散する時期の外出を極力控える、洗濯物や布団を外に干さないというように、なるべく

鼻のムズムズ... 目の痒み...
花粉症かな?と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

発症や重症化の予防効果が期待されるのは...
「マスク」や「眼鏡」の着用 「うがい」の励行



玄関口での「靴たたき」 「洗顔」「手洗い」の励行

千葉県の花粉症情報を調べるには... 関東地方の花粉飛散情報は...
千葉県アレルギー相談センターのホームページで <http://www.pref.chiba.jp/sc/2677> 埼玉県の花粉飛散システム(はなこきん)のホームページで <http://kafun.nies.go.jp/>

花粉症などのアレルギー疾患に関するご相談は...
千葉県アレルギー相談センターへ ☎ 043(223)2677
月・水・金曜日(祝日を除く)の9時～17時(12時～13時を除く)
または、各健康福祉センター(保健所)へ

花粉に触れない、家の中に持ち込まないようにすることです。

やむを得ず外出しなければならぬ時は、花粉の飛散情報を確認し、マスクやメガネを着用し、帰宅時は玄関の前で衣服に付いた花粉を払うようにしてください。また、花粉症の人はもちろんで

すが、そうでない人も発症の可能性がありますので、帰宅時のうがいと手を洗いを習慣付けましょう。

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルス

家庭の健康アドバイス

感染性胃腸炎

等のウイルス、あるいは胃腸炎症状を起こす細菌を原因とする感染症で、例年12月をピークに11月から翌年6月頃にかけて発生します。

昨年は例年より早い立ち上がりで10月から患者数が増加し、12月の集団発生報告数は前年を大幅に上回りました。さらにピークを越えた後も、4月2件、5月5件、6月1件の集団感染が発生していますので、まだまだ油断は禁物です。

主な症状は、嘔吐・吐き気・下痢・腹痛などです。乳幼児や高齢者の場合は脱水症状を起こしたり、時には嘔吐物を誤って飲み込み、窒息や肺炎を起こして死亡する例もあります。

千葉県内医療施設検索サイトのご紹介

医療施設検索サイトは、以下のQRコードからブックマーク登録ができます！ぜひご利用ください。

<http://www.chiba-1.med.or.jp/edicaldb/i/>



千葉県医師会 健康教育委員会 「健康ひろば千葉」

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>

携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



予防のためには、二枚貝を生食しない、手洗いの励行、感染者の嘔吐物や便に触れる必要がある時は、ビニール手袋やマスクを着用する、などが必要です。また、嘔吐物で汚れた床や用具などの消毒は、必ず塩素系の消毒液で行なってください。

家庭の健康アドバイス
**乳幼児の
 予防接種**

平成18年度から、麻疹・

風疹（MR）ワクチン接種が始まり、BCG接種のやり方も変わりました。お子さんが生れたら、「予防接種のスケジュール表」を作成して、適切なタイミングで忘れずに予防接種を受けるように

Q 家庭で血圧を測る場合は、どんな点に注意をすれば良いでしょうか？

A 家庭血圧は通常、起床後1時間以内、朝食前、薬を服用している方は服用前の安静坐位の血圧を測定します。さらに可能なら、夕食と入浴後を避けた就寝前の血圧測定を行なうと良いでしょう。両者の差が大きい場合は、早朝高血圧の可能性がります。

家庭血圧における高血圧の基準は、おおよそ130～135／80～85mmHg前後以上です。なお、指あるいは手首での血圧測定は、原理的にも実際的にも不正確になりやすいのでお勧めできません。

また、家庭血圧が正しく測定されるように、カフを巻く位置と巻き方、いつも一定条件下で計測することなど、測定方法を「かかりつけ医」に教えてもらうことが大切です。

● 健康教育委員会「健康ひろば千葉」より

医療トピックス

3月14日
インフルエンザ警報が発令されました

今シーズンのインフルエンザは、例年に比べ1か月ほど遅く流行が始まりました。3月5日～11日（2007年第10週）に、国の定める警報基準値（定点からの患者報告数30）を超える31.75を記録したため、県は「インフルエンザ警報」を発令しました。

インフルエンザは、普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併して重症化することが多いので、体力のない高齢者や乳幼児などは、特に注意が必要です。

また、インフルエンザの治療薬「タミフル」服用後の若者の異常行動が大きな社会問題となったことを受けて、3月21日に厚生労働省が「10歳代への処方原則中止する」と発表しました。

「タミフル」服用については、「かかりつけ医」にご相談ください。

4月1日からドクターヘリが県内の高速道路本線上に離着陸できるようになりました

県域をほぼ30分以内でカバーし、緊急時に患者さんを高度救急医療機に搬送するドクターヘリ。2001年10月の導入以来、救急救命活動に多くの実績をあげてきましたが、高速道路上の交通事故等に対応できないという難点がありました。

このたび各関係機関の協力によって、ドクターヘリの県内の高速道路本線上における離着陸が可能になり、交通事故等の救急救命活動が迅速化されます。ドライバーの皆さんは、道路情報板や交通規制に従って走行していただくよう、ご理解ご協力をお願いいたします。



- ① 最初に、生後3か月の日付けで、BCGの予約を入れましょう。
- ② BCGを受けたら、その日に、4週間後のDPT（三種混合ワクチン）接種の予約をしてください。
- ③ DPTを受けた日に、3～8週間後のDPT2回目の予約をしてください。（3週間後の同

- じ曜日の翌日からになります）
- ④ 生後12か月になったら、なるべく早く麻疹・風疹（MR）ワクチンの接種をしてください。
- ⑤ 2歳になるまでに、風疹（MR）ワクチン接種1回とDPT4回目を済ませてください。
- ⑥ ポリオは集団接種です。なるべく0歳で1回、1歳で1回受けるのが望

- ましいのですが、多少遅れても大丈夫です。
- ⑦ おたふくかせ・水ぼうそうは任意接種ですが、しばしば流行するので、1歳を過ぎたら早めに接種されることをお勧めします。
- ⑧ インフルエンザも任意接種ですが、毎年シーズン前（10～12月）に受けるようにしましょう。

- は、生後6か月以降で接種が認められています
- ⑨ 予防接種が何らかの理由で遅れている場合や、順序が逆になった場合は「かかりつけ医」にご相談のうえ、スケジュールを決めてください。

● 健康教育委員会「健康ひろば千葉」より
 山本重則
 国立病院機構下志津病院小児科