

## インフルエンザに気をつけて!

インフルエンザは毎年12月下旬から3月上旬を中心に流行します。ふつうの風邪と違い重症になると死に至るので、早めの予防が何よりも大切です。

インフルエンザウイルスは、感染している人のセキやくしゃみの飛沫を直接吸い込んで感染する場合と、床などに落ちた飛沫の中のウイルスがほこりとともに舞い上がって空気中にただよっているのを吸い込むことで感染する場合があります。

インフルエンザは急激に発熱、寒気、頭痛などで発症し、筋肉痛や関節痛などの全身症状を伴います。感染力が強力なので、お年寄りや乳幼児は特に気をつけましょう。

インフルエンザの予防には、

### ①感染経路を遮断する

- ・外から帰ったら、うがいをし、せっけんで手を洗いましょう。
- ・できるだけ人ごみは避けましょう。
- ・部屋の換気を定期的にししましょう。

### ②抵抗力をつける

- ・栄養、睡眠をしっかりとりましょう。
- ・からだを冷やさないようにししましょう。

### ③環境を整える

- ・室温は20度前後に保ちましょう。湿度は60%くらいが理想です。

これらのことに気をつけて、インフルエンザを予防し、元気に冬を過ごしましょう。

## 乳幼児インフルエンザ予防接種の助成申請は2月28日(必着)です!

助成対象接種期間内にインフルエンザの予防接種を受けられた方は、早めに申請してください。



### 【助成対象接種期間】

平成17年10月15日(土)～平成18年1月31日(火)

### 【対象者】

伊賀市に住民票をおく(外国人登録を含む)、インフルエンザ予防接種を受けた未就学児(平成11年4月2日以降に生まれた児)

### 【助成金額】

インフルエンザ予防接種費用の1/2以内  
(限度額3,000円で、100円未満は切り捨て)

### 【申請方法】

インフルエンザ予防接種を受けた病(医)院で、インフルエンザ予防接種を受けたと分かる領収書(受けた子どもの氏名、接種日、接種金額が記載されたもので、医師の印があるもの)を発行してもらい、申請してください。インフルエンザ予防接種費用助成申請書は各医療機関および各支所健康福祉課、保健センターにあります。

### 【注意事項】

申請書提出時には印鑑をお持ちください。助成金は郵便局以外の口座振込みになりますので、振込先のわかるものをお持ちください。

【申請書提出先】各支所健康福祉課、保健センター

【申請締め切り】2月28日(火)

【問い合わせ】本庁健康保険政策課 ☎22-9652



わたしたちは、生まれたときから、だれでも「人権」という「たからもの」をもっています。この「自由」で「平等」に生きることを保障した人権は、性別や国籍の違いなどにかかわらず、すべての人に平等に与えられています。すべての人に、まったく同じものが与えられているのですから、個性の違いや貧富の差はあっても、人権に差はないのです。しかし、人は無意識に偏見や差別によって、人権を侵害していることがあります。

人権は人命と同じであるとするれば、人権侵害の最たるものが戦争ではないでしょうか。日本は憲法によって戦争を永久に放棄するとしています。これは人権を尊重することにほかなりません。このような国ならば、いまある、あらゆる人権侵害もなくしていくことができるはずですが、さまざま人権の問題について、自分には関係のないことと思っている人もいるかもしれません。人はだれでも言葉を交わし、人とのつながりの中で、毎日、生活しています。人は生きていくうえで、水や空気のように人権とは切っても切れない関係にあるといえます。人権は目に見えるものでもなければ、形があるわけでもありません。わたしたちは健康と同じように、損なったり傷ついたりして、はじめて人権の大切さを真剣に感じ、考えるものなのかもしれません。

## 明日に向かって

～差別をなくしていくために～

「伊賀はひとつ」という意識が根付いていくように、伊賀に暮らす、すべての住民があらゆる垣根を越えて人権を尊重しあうことが大切です。

そのためには、わたしたち一人ひとりが、いつも心にも人権意識をもって、差別に気づく感性を育てていかなければならないと思います。

(阿山支所総務課)

## いつもこころに人権を

人権を尊重するということは、お互いの存在を理解し認め合い、だれもが人権を侵害されることなく、「自由」で「平等」に生きることにたとえ考えます。

合併から一年余り、

# 健康だより

## 目の健康を大事にしていますか？



大山田支所健康福祉課  
保健師 小田真規子

人は、外部から受ける情報の80%を目から獲得しているといわれています。普段あまり意識していませんが、私たちにとって目は極めて重要な感覚器官なのです。

しかし、パソコンや携帯電話の普及などにより、私たちの目は疲労し危険な状態にあることも少なくありません。目の病気の特徴として、なかなか発見しにくいという点があげられます。視力の低下、目のかすみ・ぼやけなどの症状があっても、「ちょっと疲れただけだろう」と考えてしまい、ゆっくりと進行するために視覚の異常を認識していないことが多いのです。単なる疲れ目と軽視していたら、重大な病気だったという例も少なくありません。

そのため、普段から専門の眼科で定期的な検診を受け、自身の目の状態を把握することは非常に重要です。特に、40歳を過ぎたら要注意です。この頃から加齢を要因に発症する目の病気はたくさんあります。さらに、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が姿を現すのもこの時期です。「目に何の関係が？」と思われるかも知れませんが、目の病気や症状の中には生活習慣病から併発するものも非常に多いのです。

目の底には、眼底と呼ばれる箇所がありますが、こ

の眼底は全身の中で唯一外から血管を直接見ることのできる場所です。そこに表れる症状から、目の病気はもちろんのこと、脳腫瘍や動脈硬化といった全身性の病気を発見することができます。さらに、目に表れる症状から、精神的な疾患の発見にいたることもあります。目は、あらゆる異常を顕著に映し出す「こころ」と「身体」の窓といえるでしょう。

目の疲れをためたまま酷使せず、疲労を感じたら遠くを見たり、目を閉じて休憩するなど、こまめに疲労回復に努めましょう。軽度の疲れ目なら、蒸しタオルを目の上に乗せるホットパックやアイマスクによるアイスパックも効果的です。

暗い場所や逆に明るすぎる場所で作業を続けると、目には大きな負担がかかります。部屋の照明や光源の位置にも気を配って目にやさしい環境をつくりましょう。

また十分な睡眠をとることも大切です。翌日に疲れを残さないためにも、ゆっくり休んで全身を休養させましょう。

大切な目を守り、高齢期を健康に過ごすためにも、あなたの目が発している危険信号を見逃さないようにしてください。



### 脳梗塞

## 聴診器 市民病院だより



「ミスタープロ野球」と親しまれた長嶋茂雄さんが、日本代表監督としてアテネ五輪出場を決めた後の2004年3月、脳梗塞で倒れたことは多くの人の記憶に残っていることでしょう。また、2000年4月には小淵恵三元首相が突然脳梗塞で倒れたことを思い出される方もいるかも知れません。

脳梗塞とは、脳の動脈が血栓などで詰まって血流を止めてしまうため、脳細胞の一部が死んでしまう病気です。

脳梗塞の危険因子としては、60才以上の人、脳卒中の家族歴のある人、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病をもっている人、喫煙、大量飲酒、ストレスなどが挙げられます。

脳梗塞にならないためには



生活習慣を改善しましょう。具体的には、塩分を控えめにしましょう。動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品は控えましょう。適度な運動で積極的にからだを動かしましょう。太り過ぎないように注意しましょう。十分な睡眠、休養、禁煙、節酒をしましょう。夏は脱水症にならないように、水分を十分補給しましょう。

脳梗塞の前ぶれとなる症状として、左右どちらかの顔や手足が、しびれたり、筋力低下が生じる、意識障害が生じる、言葉が出なくなる、言葉が理解できなくなる、片方または両方の目が一時的に見えなくなる、歩きにくくなる、めまいが生じる、ボタンをはめたりするような複雑な動きがしにくくなる、原因に心あたりのない頭痛が生じる等があります。

このような症状が疑われる場合、CT、MRIなどによる検査が必要となります。お気軽に当院内科にご相談ください。

内科医師 篠原浩二