

健康イベント

山口県内のイベント

- (日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください)
- 山口県立大学エサト学長のニコニコ健康相談室(予約制)(山口市)
▽日時: 毎月第1・第3水曜日
▽問い合わせ: 083-934-8011(山口県立大学 地域交流スペースYucca)
 - 市民公開講座 怖いけど知りたい脳卒中の話(山口市)
▽日時: 6月6日(土) 13:30~16:00(13:00開場)
▽問い合わせ: 0836-22-2295(山口大学脳神経外科)
 - 健康講座「呼吸器疾患の外科治療について(肺がん・気胸など)(山口市)
▽日時: 6月6日(土) 10:00~12:00
▽問い合わせ: 083-901-6111(済生会山口総合病院)
 - 第24回健康講座 腰痛について(山口市)
▽日時: 6月9日(火) 14:00~
▽問い合わせ: 083-976-0201(小郡第一総合病院 地域医療福祉連携室)
 - JRふれあいウォーク 城下町散策と吉香公園周辺文化財と11万本の花菖蒲鑑賞(岩国市)
▽日時: 6月10日(水) 9:45集合
▽問い合わせ: 0827-41-1477(岩国市観光課)
 - みすみハーブを愉しむ日(長門市)
▽日時: 6月14日(日) 10:00~15:00
▽問い合わせ: 0837-43-0811(みすみハーブを愉しむ日事務局)
 - 第92回山口県医学会総会開催記念 市民公開講座(周南市)
▽日時: 6月14日(日) 9:30集合
▽問い合わせ: 0834-21-2995(徳山医師会事務局)
 - いきいき講演会① 「いつでもどこでもだれでもできる ゆる体操で死ぬまで元気」(下松市)
▽日時: 6月19日(金) 13:30~
▽問い合わせ: 0833-52-0015(笠戸島公民館)
 - 食の知っ得公開講座(山口市)
▽日時: 6月19日(金)~7月7日(火) 10:00~12:00
▽問い合わせ: 083-922-5203(山口農政事務所 消費生活課)
 - はつらつ教室「心が喜ぶ!身体が喜ぶ!健康術」(下関市)
▽日時: 6月26日(金)
▽問い合わせ: 083-287-4026(下関市教育委員会 菊川教育支所)
 - 山口県立大学公開講座 いつでもできる健康づくり(周防大島町)
▽日時: 6月27日(土) 13:30~15:00
▽問い合わせ: 0820-78-2205(周防大島町社会教育課)
 - 第56回山口県公衆衛生学会 特別講演(山口市)
▽日時: 7月2日(木) 13:30~15:00
▽問い合わせ: 0827-29-1512(山口県岩国健康福祉センター内 学会事務局)
 - 食育講演会(下松市)
▽日時: 7月18日(土) 13:30~15:00
▽問い合わせ: 0833-41-1234(下松市健康増進課)
 - 子育てピアカウンセリングYucca(山口市)
▽日時: 7月24日(金) 10:00~12:00
▽問い合わせ: 083-934-8011(山口県立大学 地域交流スペースYucca)
 - JRふれあいウォーク 「金子みすゞ詩の小径」夏散歩(下関市)
▽日時: 7月26日(日) 8:00集合
▽問い合わせ: 083-231-1350(下関市観光産業部観光振興課)
 - 第7回祝島不老長寿マラソン(上関町)
▽日時: 8月2日(日) 9:45集合
▽問い合わせ: 090-8069-5066(祝島不老長寿マラソン実行委員会事務局) ※お電話は、午後6時以降にお願いします。
 - 祝 下松市制施行70周年記念 笠戸島イカダまつり ~第21回笠戸島マリンイカダレース大会~(下松市)
▽日時: 8月30日(日) 9:30開会式/12:30マリンイカダレーススタート
▽問い合わせ: 0833-41-1070 (下松商工会議所内 笠戸島マリンイカダレース実行委員会事務局)



アジサイ

「新型インフルエンザ」の感染拡大が問題になっています。「新型インフルエンザ」を広げないためには、みなさんに正しい情報を知っていただくことが重要になります。そこで、今回の健康コラムでは、「症状のある人はマスクを正しく着用し、うがい・手洗いを徹底する」といった、誰にでもできる「新型インフルエンザ」感染予防について、詳しく紹介していきます。

この情報を参考に、ひとりひとりができるエチケットからはじめ、感染の広がりを防ぐことにつなげましょう。

健康コラム

「新型インフルエンザ」

新型インフルエンザの感染拡大が止まりません。感染例は、国内で352人に達しました。(2009年5月27日12時現在 国立感染症研究所 感染症情報センターより)

「わかってきたことは」
新型インフルエンザの感染経路は、季節性のインフルエンザとほぼ同じと考えられています。主な感染経路は二つです。

せきやくしゃみなどによる飛沫(ひまつ)感染と、ウイルスのついたドアノブや電車のつり革などを触った人が、その手で自分の目や口を触ってうつる接触感染です。二次感染は、三次感染を防ぐには個人の予防対策。大切なのは一人ひとりが感染を防ぐために努力し、「かかったときには人にうつさない」「手洗いなど衛生管理を徹底すること」で社会全体としていかに被害を減らすか、です。

【個人でできることは】
○せきエチケット
くしゃみの飛沫は2メートル近く飛びます。1回のくしゃみで出る飛沫は200万個とも。せきやくしゃみの際は、ティッシュがない場合は、袖口(前腕部)でおさえて極力、飛沫が拡散しないようにします。他の人から顔をそむけ、1メートル以上離れます。鼻汁などがついたティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱に捨てます。

せきやくしゃみが出る場合は必ずマスクを。せきをする人にはマスクをお願いしましょう。(不織布製マスクがよい)

○手洗い・うがい
外出から帰ったら、手洗いを欠かさずに行います。インフルエンザウイルスは脂質の膜でおおわれているので、せっけんなどの界面活性剤で簡単に死滅します。うがいは感染の予防にはなりません。うがいを清浄に保つ効果があります。

○暮らし
可能な限り、人ごみを避け、マスクは予防に一定の効果があります。適切な栄養と睡眠で、体力や抵抗力を維持するよう努めます。

【インフルエンザと風邪の違い?】
◆風邪は「接触感染」
普通の風邪は、咳やくしゃみでは感染しません。机、電話、ドアのノブ、つり革などにウイルスが付着し、その手で鼻や目をさわると粘膜からウイルスが感染する「接触感染」です。

◆インフルエンザは「飛沫感染」と「接触感染」
インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる急性感染症です。発病すると、高熱、筋肉痛などを伴う風邪のような症状があらわれます。まれに、急性脳炎や死亡することもあります。感染方法は、飛沫感染(せきやくしゃみ)と接触感染です。

健康クイズ

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう!

紫外線は私たちの目には見えませんが、紫外線の強さは季節や時刻などに大きく変わります。また、紫外線を浴びすぎると皮膚や眼などの健康に影響を及ぼすことが分かっています。

そこで、紫外線に関するクイズです。次の問題について、()にあてはまる数字はなんですか?

- ① 1年のうちで、紫外線の強い時期は()月()月です。
- ② 1日のうちで、紫外線の強い時間帯は午前()時()時です。
- ③ 目に浴びる紫外線は、帽子を着用することで()%減少します。
- ④ 地表面から反射する紫外線の割合(反射率)は、新雪では()%、砂浜では()%、アスファルトでは()%です。

解答は下にあります

編集後記

今回の「けんこ」散歩道は、秋吉台(美祿市)に行ってきました。新緑のなかで、ウォーキングは、とても気持ちがいいです。今年度も季節にあわせて、お楽しみ企画を企画したいと思います。お声の広場に、ご投稿してくださいね!

この新聞の詳しい内容は、「GENKI★マガジン」(健康情報メールマガジン)で紹介しています。下記のURLから登録された方に毎月無料でお届けします!

山口県健康づくりセンター ホームページアドレス
<http://www.hwy.or.jp/center/>

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報が
あぐ見られる! まほうはアクセス⇒

<http://www.hwy.or.jp/center/m/>

解答 ① (4)月~(9)月 ②午前(10)時~午後(2)時 ③(20)% ④新雪では(80)%、砂浜では(20)%、アスファルトでは(10)%
解説: 紫外線が強い4~9月頃は、特に紫外線への予防対策が必要となります。これからさらに日差しが強くなり、暑くなってきますので、紫外線の浴びすぎに注意し、予防対策を日常生活の中に取り入れていきましょう。