

嘔吐下痢症の季節です

ウイルス性の感染性胃腸炎、いわゆる嘔吐下痢症の季節です。

例年、11月ごろからノロウイルスが流行しはじめ、春先からロタウイルスが流行します。そのほかにもさまざまなウイルスが原因となりますが、いずれも感染力がきわめて強く、手や指・食品（二枚貝や汚染された食品など）を介して家庭内・集団内に広がります。吐物や便中にウイルスが含まれており、嘔吐した人の近くにいるときや、吐物・便から空気中に舞い上がったウイルスを吸い込むことで感染します。

患者は重症脱水になりやすく、そのときは点滴が必要となります。乳幼児の場合、水分がとれずにぐったりしている、おしっこの量が減っているときは早めに受診しましょう。水分をとると嘔吐する場合は、吐き気止めを使用します。嘔吐が落ち着いてから、水分・糖質・塩分のバランスに優れた経口補水液や、うすめのみそ汁を一口ずつ飲ませます。食欲が出てきたら消化が良いもの（おかゆ・うどんなど）から再開し、脂肪分が少ない食事を心がけましょう。患者の吐物と便の処理には、十分に注意が必要です。使い捨ての手袋、エプロン、マスクを着用し、ペーパータオルでふき取ります。その後、

次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤。必ず「使用上の注意」を確認）で浸すように床をふき、最後に水ぶきをすべてビニール袋に密閉して廃棄します。食器は熱湯（1分以上浸す）や次亜塩素酸ナトリウムを使用し、手指はせっけんを十分に泡立てて洗浄します。次亜塩素酸系消毒剤での手指や体の消毒は、絶対にやめましょう。乳児は、ロタウイルスのワクチンの接種を受けることができます（任意接種）。月齢制限があるため、1カ月健診がすんだら早めにかかりつけの医師に相談しましょう。予防と早めの対策で、感染の拡大と重症化を防ぎましょう。



牛深市民病院小児科
江崎拓也 医師

天草宝島戦略マネージャーの

平塚正巳です！

このコーナーでは、昨年4月に全日本空輸株式会社（通称ANA）から市へ派遣された2人の職員の取り組みを紹介します（各号1人ずつ掲載）。



「天草の崎津集落」PRイベントを終えて

13ページでご紹介した「天草の崎津集落」のPRイベント。私はこの催しの企画・運営を担わせていただきました。皆様のご協力のおかげをもちまして盛況のうちに終えることができました、この紙面をお借りしてあら

ためてお礼申し上げます。

さて、多くの人が行き来する羽田空港ターミナルで実施する天草のPRイベントは、昨年10月以来2回目でした。今回は国際線ターミナルで実施したこともあり、外国人の皆さんも多くいらっしやったことから、世界に向けて崎津集落、そして天草の魅力をPRすることができたと感じています。

牛深ハイヤ踊りの披露では、心弾む軽快な踊りに思わず足をとめて見入る人たちが多くおられ、牛深ハイヤの魅力をあらためて実感しました。

今後、天草を広くPRするお手伝いをどんどん展開していきたいと思っています。

環境一考

think about "eco"

ペットはルール・マナーを守って飼いましょう

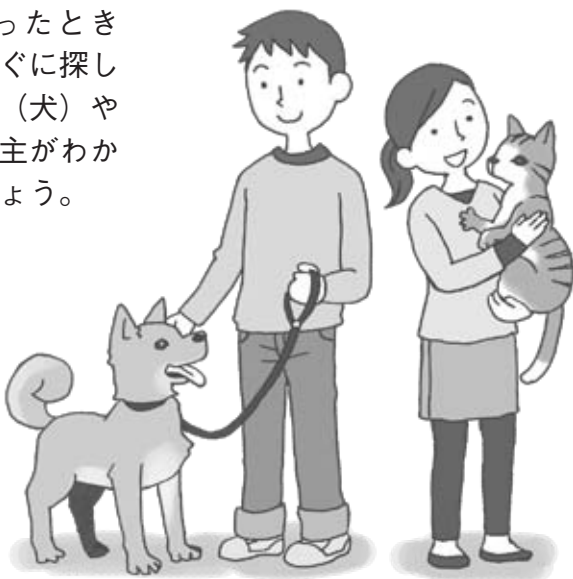
ペット（犬・猫）も大切な社会の一員。ルール・マナーを守って、環境に配慮しながら飼いましょう。

🐾 飼い主がわかるように！

ペットがいなくなったときは、飼い主の責任ですぐに探しましょう。また、鑑札（犬）や名札などを付け、飼い主がわかるようにしておきましょう。

🐾 ふん・尿は適切に処理しましょう！

周辺住民の暮らしや環境を考えて、ペットのふん・尿は必ず持ち帰るなど適切に処理しましょう。



🐾 犬の放し飼いはやめて！

人をかんだり、交通事故につながったりします。必ずリード（ひも）でつなぎましょう。

🐾 最後まで責任を持って飼おう！

犬・猫などを捨てるは法律により罰せられます。飼い主としての自覚と責任を持って、最後まで飼いましょう。

【問い合わせ先】 本庁・市民環境課 ☎ 231111



市健康運動指導士による

めざせ！健康ボディ

～おなか周り・わき腹を伸ばすストレッチ～

【おなか周りを伸ばす】

肩の高さで両ひじを曲げ、左側にゆっくりとひねります。反対側も同じようにします。

写真＝木原成美・市健康運動指導士

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター
☎ 243737



つまさきは、正面に向ける

【わき腹を伸ばす】

左足を前に出しながら左うでを高く上げ、体を右側に倒します。右手はへその下へ伸ばします。反対側も同じようにします。

バランスが取りづらい場合は、両足を広げて行いましょう



※左右ともに15秒間、3～5回ずつ行いましょう。