



(神戸町 大川さん)

健康維持のために何かしていますか？

心も身体もずっと健康でいるために、
あなたがしていること、教えてください。



- 化粧水、乳液をつけたら、肌に馴染ませる時間に腹筋を50回しています。短時間なので意外と継続しています。(岐阜市 みずたまさん)
- 5年前から主人が「生野菜を1日350g食べるぞ」と始めたので、私も毎日とはいかなくても一緒に食べるようになって3年が経った頃から、中性脂肪と悪玉コレステロールの数値が少しずつ下がってきました。まだ標準値とはいきませんが、心の中で「ピース」と喜んでいきます。(輪之内町 高橋さん)
- 毎日30分走っています。夏は暑くなる日の出前に、さわやかな空気を吸いながら走っています。時々走るのイヤだなと思うこともあるけど、無心で着替え、ジョギングシューズを履いて走り出すと心地よくなりイヤな気持ちはなくなりそうです。心も体もリフレッシュできるので続けたいです。(美濃加茂市 みかんさん)
- ヨガ、大量の野菜を食べる、たんぱく質として豆を豊富に取り入れた食事を心掛けています。(岐阜市 ともーさん)
- 就寝前の腰のストレッチと朝、目覚めた時に布団の中で手足を上げてぶらぶらさせて血液の流れをよくする体操を欠かさずしています。それからボケ防止にクイズ番組を見ることとナンク口などのパズルを解くことです。(飛騨市 松山さん)
- ストレスを溜めないことです。適度の緊張感を持ちながらやるべきことは明日に延ばさないうことをモットーにし、1日の終わりに「がんばったね」と自分に言い聞かせて眠りにつきまです。すっきり1日を終えることが健康維持につながっていると思います。(可児市 まゆみママさん)

- 雨でも、雪でも、嵐でも家の中でできる、踏み台昇降運動。パジャマのまま、朝の連続テレビ小説と次の番組を見ながら、日曜日から毎日20分がんばっています。(岐阜市 ありがとうさん)
- 朝起きた時とお風呂上りの体重測定です。運動が足りなかったかな？食べ過ぎたかな？と考えながら1日を反省します。(大野町 バッチさん)
- 子どもと一緒に笑うこと。子育ては大変だけど子どもから元気をもらいます。(中津川市 Kさん)
- 毎朝、テレビ体操を365日続けていることです。それから毎朝お経様をあげることです。(養老町 養老バーバさん)
- 毎日夕方、仕事のストレス発散と運動を兼ねて愛犬くろくんと1時間の散歩。愛犬との田舎道の散歩は、自然を身体で感じる事ができてとても幸せです！(山県市 くるゆりさん)
- 主人と納豆1個を半分ずつと、もずくを少々、酢に漬けて食べています。(岐阜市 川合さん)
- 先に先にイベントやコンサートなどに行く楽しみを見つけ、当日元氣に行けるよう体調を整えることを意識して生活しています。(大野町 Y.ママさん)



(大野町 Y.ママさん)

今月の先生紹介



おくむら のりこ
奥村 紀子

岐阜市
おくむらこどもクリニック院長

教えて先生！ 健康講座

B型肝炎 ワクチン定期接種開始にむけて

● B型肝炎とは

B型肝炎ウイルス(HBV)の感染が原因で起こる肝炎をB型肝炎と言います。HBVはヒトに感染すると肝臓の細胞に侵入し、増殖します。肝臓は侵入してきたウイルスを排除しようとはしますが、この時ウイルスだけでなく肝臓の細胞も一緒に壊してしまい、炎症を起します。これが肝炎です。

● 一過性感染と持続感染

HBVに感染すると、一過性感染と持続感染に分かれます。一過性感染は一定期間の後ウイルスが体から排除されて治癒します。持続感染はウイルスが長期にわたりますみついた状態です。

一過性感染の70〜80%は症状なく治癒しますが、残りの20〜30%は急性肝炎を発症し、そのうちの1〜2%が劇症肝炎を発症します。急性肝炎は、感染した1〜6カ月後に発症し、全身倦怠感、食欲不振、悪心、嘔吐、黄疸などの症状が現れ、約1〜3カ月で治癒します。劇症肝炎を発症すると急激に悪化し、黄疸、出血傾向、精神状態などの肝不全症状が出現し、70〜80%の人が死亡します。



● 世界におけるHBV感染

全世界で20億人以上の人がHBVに感染しており、約3億5000万人が慢性的に感染していると言われています。毎年60万人がHBV感染による肝硬変や肝がんが死亡しています。日本では約130万人の無症候性キャリアアが存在し、HBVによる新規感染症は年間5000人以上と推定されます。最近では海外に行く方も多く、海外から

● HBVの感染経路

HBVは主に、感染者の血液や体液を介して感染します。汗、唾液、涙などからも血液と同様にウイルスが排泄されており、保育の場での感染報告もあります。また急性肝炎を患い治癒した人が、その後何らかの病気で化学療法などをうけ、免疫力が低下すると肝炎が再燃し、感染源となり家族にうつしていたという報告もあります。

● ワクチンで予防しましょう

HBV感染を予防する手段として、B型肝炎ワクチンがあり、世界180カ国以上で接種されています。WHOは、全世界の国々がB型肝炎ワクチンのユニバーサルワクチネーション(国民全員がワクチンをうける方法)を出生直後の小児に対し、1997年までに実施するよう勧告をだしていました。

ようやく日本でもこの10月から平成28年4月以降に生まれたお子様を対象にB型肝炎ワクチンが、定期予防接種として開始されます。これを機会に定期接種の対象でない方も、予防接種を考えてみてはいかがでしょうか。



発信 往

8月、私達夫婦、長男夫婦、孫二人と次男、長女8人で白樺湖へ旅行しました。旅費は長

男からのプレゼントでした。20年ほど前に一度行ったことがありましたが、今は周りは何となく寂れた感じがして昔の賑わいがなく、淋しさを感じました。どこも同じですね。(下呂市 国田さん)

今まで「エイジングケア」とか「メイク」という言葉を目にしても全然関心なかったのに、9月号の「エイジングケア」を熟読した私。20代のメイクのまま、「」の問いかけにドキッ！シミも出てきたプルプルではなくなつたし...でも訪問して人に会う仕事をしているので「見た目8割」身だしなみのひとつとしてお手入れも仕事のうちだと思っています。(岐阜市 はび子さん)

毎日部活に励んでいる次男。いい先輩、友達に囲まれて高校生活が充実しています。そんな中、息子が空の弁当箱を部屋に忘れてきました。この時期、空とはいえ腐ったイヤだとツブツブ言っ私。でも翌日、「部活の先輩が弁当箱を洗っておいでくれた」と帰ってきました。普通はできないことをさりげなくしてくれる先輩。そんな先輩のもとで部活ができる息子はよかったです...と思った出来事でした。(海津市 こなつさん)

16歳生きた、大切な犬が亡くなった。半年くらい経つとにおいが消えるのか、犬小屋に野良猫がちゃっかり。そんなことって！思わず、えーっと大笑い。 | 揖斐川町 ミキティーさん |

断捨離を1部屋できた時は、本当に気分が清々になりました。が、また元の状態にもどってしまい、イライラとした気分が夏の暑さが増え、少々バテ気味です。 | 多治見市 アボカドちゃんさん |

