



保健センターからの

！ Dengue熱にご注意ください！

Dengue熱は、100か国以上の国で発生し、毎年約5,000万人から1億人の患者が発生しているとみられています。Dengue熱の原因となるDengueウイルスは、Dengue熱に感染した人の血を吸った蚊（日本ではヒトスジシマカ）の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染がひろがります。Dengue熱は蚊を介する感染症で、人から人へは感染しません。Dengue熱の流行地域（アジア、中南米、アフリカなど熱帯・亜熱帯地域）を海外旅行等で訪れる時は、蚊に刺されないように十分注意しましょう。

蚊に刺されても、必ずしもDengue熱に感染するわけではありません。また、感染しても症状がでないことも多くみられ、さらに重症化する場合はまれです。蚊に刺されてから3～7日程度で、高熱のほか頭痛、目の痛み、関節痛等の症状が見られればDengue熱の可能性もあるため、早めに医療機関を受診してください。

昨年は、Dengue熱の国内感染が、約70年ぶりに確認されました。感染症を防ぐためには、「蚊を増やさない！蚊にさされない！」ことが重要です。

■蚊を増やさないようにしましょう！

●蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器などに溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう ●1週間に1度程度は、雨水が溜まった容器を逆さにするなど住まいの周囲の水たまりを無くすようにしましょう

■蚊にさされないようにしましょう！

●屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、長袖シャツ、長ズボンを着用し、裸足のサンダル履きを避け、できるだけ肌を露出しないようにしましょう ●薄手の素材の衣服の上からや、足首、首筋などの小さな露出面でも刺されることがあるので、虫よけ剤などを使用しましょう ●蚊が家の中に入った場合は、スプレータイプの殺虫剤などで直ちに駆除しましょう

※蚊の活動は概ね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう



膝関節症の治療方法やリハビリについて教えてください

膝関節は、下肢を動かす機能と体重を支える機能の二つの大切な役割を中心的に果たしており、そのため大きな負担がかかっています。

膝関節は、下肢を動かす機能と体重を支える機能の二つの大切な役割を中心的に果たしており、そのため大きな負担がかかっています。

長年の使用や繰り返される負担、けがなどによって関節の軟骨がすり減ったり骨の変形が生じ、関節に痛みや炎症などが起こるのが変形性膝関節症です。中高年になって膝が痛む病気の中で最も多く、女性に多い病気です。

原因がはっきりしない老化に伴う一次性による事が多く、肥満や遺伝子なども関与しています。また骨折などの外傷や感染による炎症など、原因が明確なものを二次性といいます。

主な症状は膝の痛みや水がたまることです。初期には歩き始めや立ち上がる時などの動作の開始時に痛みが出現し、徐々に階段の昇降や正座が困難となり、進行期には痛みがとれず変形が進行し歩行困難となってしまいます。

診断は問診や視診、触診などの診察とX線検査で診断します。必要によってMRIなどによる検査

治療には保存療法と手術療法があり、保存療法としてはまず正座などの膝の負担を減らし肥満の改善など日常生活に気をつける事が大切です。大腿四頭筋や膝周囲の筋力訓練と可動域訓練などの運動療法。温めて血行を良くする物理療法。サポーター、足底板、機能的膝装具、杖などを使用する装具療法。消炎鎮痛剤の内服薬や外用薬を使ったりヒアルロン酸の関節注射をする薬物療法があります。

この様な保存療法にて効果が得られなかった場合は手術療法を検討します。これには関節鏡手術・骨を切って変形を矯正する高位脛骨骨切り術・変形した関節を人工関節と入れ替える人工関節置換術があります。

一度変形してしまった関節は、元には戻りません。長引く膝の痛みや腫れ、O脚やX脚などの変形、正座ができないなどの症状があれば変形性膝関節症の可能性があります。早めに整形外科を受診をお勧めします。

(一般社団法人 鴻巣市医師会)



のお知らせ

●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749
 吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696
 川里保健センター ☎569-3141 (鴻巣保健センターへ転送)
 ※鴻巣保健センターにお車でお越しの方は、市役所
 駐車場をご利用ください

！ ころのリフレッシュ講座

最近なんだか心が疲れていませんか？心の健康づくりを応援する教室です。

とき・ところ・内容・講師／下表のとおり

定員／50人(先着順) 持ち物／筆記用具 ※9月14日は運動できる服装と室内用の運動靴、飲み物、タオル

申込み・問い合わせ／7月31日(金)～8月17日(月)の平日9時～17時に電話で鴻巣保健センター

回	とき・ところ	内容	講師
1	8月27日(木)9時30分～11時30分、総合体育館	ストレスと上手に向き合う方法～気持ちがスッと楽になる①～	外部 講師
2	9月4日(金)9時30分～11時30分、総合体育館	ストレスと上手に向き合う方法～気持ちがスッと楽になる②～	
3	9月14日(月)9時30分～11時30分、総合体育館	睡眠で健康に～ぐっすり眠れる方法と睡眠体操～	
4	9月24日(木)9時30分～11時30分、総合福祉センター	身近な人の悩みに気付いたら～ゲートキーパーとは～	

！ 食中毒に気をつけましょう

毎年、生や加熱不足の肉を原因とした食中毒が発生しています。特に、気温が高く湿気が多いこの時期は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O157、O111)などの細菌を原因とした食中毒が発生しやすくなります。

食中毒予防の3原則を守って、食中毒を予防しましょう。



食中毒予防の3原則は、食中毒菌を…

- **つけない** 食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう
- **増やさない** 調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう
- **やっつける** 肉は中心部まで十分加熱しましょう

問い合わせ／鴻巣保健所生活衛生・薬事担当 (☎541-0249)

♡ 各種相談等のご案内

詳細は鴻巣・吹上保健センターに電話でお問い合わせください。

いきいき健康相談

とき／8月4日(火)9時30分～鴻巣、8月17日(月)9時30分～吹上 申込み／開催前日まで

ころの健康相談

とき／8月6日(木)臨床心理士＝9時30分～吹上、保健師＝13時30分～鴻巣 申込み／開催前日まで

ポピークラブ

とき／8月27日(木)13時30分～吹上 申込み／開催前日まで

📄 看護師の再就職を応援します

県では、もう一度働いてみたい看護職の方の職場復帰を応援しています。

再就職が決まった病院等での、一人ひとりに合った研修プログラムに基づく3か月の実務研修により、自信を持って勤務が続けられるよう、専門の相談員が就職先から研修までサポートしますので、安心して復職することができます。

実務研修を実施できる医療・介護施設も募集しています。復職者一人あたり75万円まで県が助成しますので、併せて応募をお待ちしています。応募方法等の詳細はお問い合わせください。

また、ナースセンターでは、再就職に向けた技術講習会(3日間)も行っています。

申込み／県看護協会ナースセンター (☎048-824-7266)

問い合わせ／県医療整備課 (☎048-830-3543)

ハチマルニーマル 第23回8020よい歯のコンクール参加者を募集

8020とは、平成元年に当時の厚生省と日本歯科医師会が提唱して開始された「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。8020の推進のため、高齢者を対象にした歯の健康が優れている方のコンクールを開催しますので、ぜひご参加ください。

とき／8月30日(日)10時～

ところ／北足立口腔保健センター(赤見台1-15-23)

対象／次のすべての条件を満たす方 ○市内在住の平成27年4月1日現在80歳以上で、自分の歯が20本以上ある健康な方 ○当コンクールで表彰経験のない方

申込み・問い合わせ／8月21日(金)までに電話で北足立口腔保健センター(☎596-0275)

