

！ 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



ノロウイルスにご注意を！



○ノロウイルスとは

人の腸管で増殖し、食中毒や感染症の原因となるウイルスです。感染力が強く、少量のウイルスでも感染し、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。また、感染者の便や吐物には大量のウイルスが含まれているため、二次感染を起こすことがあります。

○効果的な予防法

- 手洗い 帰宅後、調理前、トイレ後等には必ず手を洗いましょう。手に付着したウイルスからの感染と、感染拡大の予防になります。
- 十分な加熱 特にカキやホタテ、アサリなどの二枚貝は、ノロウイルスを含んでいる可能性があるため、中心部まで十分に加熱しましょう。（85～90℃で90秒以上加熱）

○二次感染を防ぐための適切な処理

ノロウイルスは、排泄物（下痢便や吐物）を水拭きしただけでは床や空気中に残り、他の人へ感染する危険性があります。薄めた塩素系漂白剤を使って処理しましょう。

回復しても、1～4週間程度はウイルスが便に排泄されることがあるので、手洗いを十分に行いましょう。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

やさしさと安心が実現できるまちづくり 健康づくりの推進 ～第2次おおひら健康プラン21中間評価より～ 全8回⑤

血糖値と新型コロナウイルス感染症の関係

大衡村はヘモグロビンエーワンシー（※）が、5.6以上の血糖値が高めの方の割合が75%を超えています（H30年度特定健診法定報告より）。

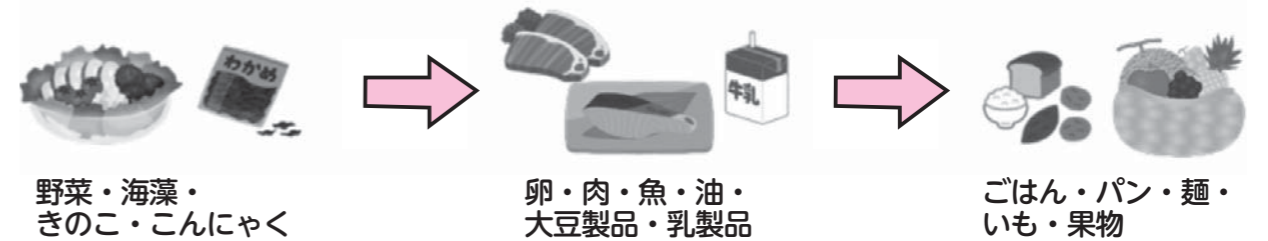
ヘモグロビンエーワンシーが高いと糖尿病になりやすく、失明したり、人工透析が必要になったり、歯周病、認知症の進行など、様々な合併症を引き起こし、生活していく上でも大きな影響が出ます。

また、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、血糖値が高い状態が続いていると重症化しやすいと言われていますので、今回は「血糖値の上昇を抑える食事のポイント」を2つ紹介します。

①野菜から食べよう

食べる順番がとても重要です。「野菜や海藻、きのこを先に食べる」食べ方がおすすめです。それに含まれる食物繊維の働きによって、後から食べるご飯やパン、麺などに含まれる糖質がゆっくり吸収されます。

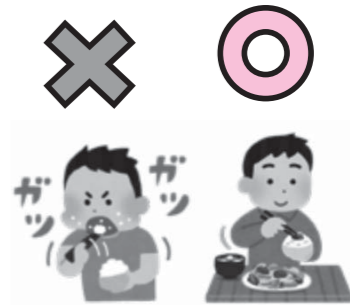
食物繊維を十分に摂るためにも野菜は1日に350g以上食べましょう。



②よく噛んで、ゆっくり食べよう

よく噛んで、ゆっくり食べると、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維が十分に胃にとどまり、糖質は緩やかに吸収されます。

また、満腹感を感じるので食べ過ぎを防ぎます。目安は20～30回です。噛む回数が少ないと感じている方は、今よりも5回多く噛むことを意識してみましょう。



ヘモグロビンエーワンシーが高めの方は、上記の食べ方を参考にし、健診を受けて数値を確認しましょう。糖尿病と診断を受けている方は忘れずに通院しましょう。

（※）ヘモグロビンエーワンシー（HbA1c）

1～2カ月間の平均血糖値を示しています。特定健康診査では、検査値5.6以上6.4以下は保健指導が必要な値、6.5以上は病院で診てもらわなければならない値です。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253