

健康コラム120

インフルエンザ（ウイルス感染症）の季節です
青梅薬剤センター薬局薬剤師 斎藤章代

気温が下がり、空気が乾燥する冬はインフルエンザなどのウイルス性感染症が蔓延しやすい季節です。手洗いやうがい、マスクの着用など予防に努めるのが一番ですが、体調を崩したときは、早めに受診、抗ウイルス薬が処方された方はできるだけ早く服用を開始する必要があります。

抗ウイルス薬は、少しでも早く服用開始することで、ウイルスの数が少ないうちにそれ以上増やさないように働きます。結果、症状を軽く抑え、早く回復させます。また、抗ウイルス薬は、副作用などの問題がない限り飲み切ることも大切です。症状が治まり、お薬をやめてしまうと、弱っていたウイルスが再度活発になって症状が再発してしまうこともあります。一度お薬で弱ったのに回復してしまったウイルスは、その薬に対して耐性を獲得してしまい、同じお薬が効きにくくなることもあります。抗生物質も同様に、処方されたお薬は問題がなければすべて飲み切ることが大切です。

一方、解熱鎮痛薬や咳止めなどは症状を抑えるものであり、原因そのものを治しているものではないので、症状が治まったら無理に飲み切る必要はない場合もあります。悩んだら遠慮なく、お薬をもらった薬局に相談してみてください。

問 健康センター☎23-2191

ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう
問 健康センター☎23-2191



食中毒の原因には細菌やウイルスなどがあり、一年を通して発生しますが、特に冬場に注意したいのが「ノロウイルス」です。

★ノロウイルス

特徴 年間を通して発生するが、冬場に流行のピークとなる▷感染力が強い▷アルコール消毒は効かない。

主な感染経路

ノロウイルスに感染した人が調理などをし汚染された食品▷ウイルスを蓄積した加熱不完全な二枚貝（カキ、アサリ、ホタテなど）▷感染者の糞便や吐しゃ物に接触したことによる二次感染

潜伏期間および症状

感染から発症までおよそ24～48時間で、吐き気、激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱（通常3日程度で回復）

予防策 食品の十分な加熱（二枚貝などは食材の中心部温度が85～90℃で90秒以上）、十分な手洗い、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒など

その他 感染しても全員に症状が出るわけではなく、気づかない場合があります（健康保菌者）。

※詳しくは、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」（2次元コード）、都保健医療局「食品衛生の窓」をご覧ください。

HPVワクチンキャッチアップ接種期間の
延長を検討しています
問 こども家庭センター☎23-2191



平成9年4月2日～21年4月1日に生まれた女性へのHPVワクチンの無料接種期間の延長について、厚生労働省の審議会で検討されています。（令和6年12月18日現在）

詳細および最新の状況は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

生活自立支援窓口「WEB相談フォーム」開設
問 地域福祉課地域支援係



市ホームページにWEB相談フォームを開設しました。お悩みやご質問がある方は、24時間いつでも簡単にアクセス可能です。

「生活に不安や心配事がある」「相談をしたいがどこに相談すれば良いかわからない」など、さまざまな問題の相談を専門の相談支援員がお受けし、解決に向け支援を行います。ご相談に対して、相談員よりメールで回答をします。

子育てひろば

	とことこ 英語でラ・ラ・ラ	すこやかルーム エクササイズでリフレッシュ！！	にこにこ ごっくん♡ほっこり離乳食
日時	1月15日（水） 午前11時～11時30分 ※子育てひろばは10時～午後3時開館	1月16日（木） 午前10時30分～11時30分	1月27日（月） 午前10時～10時45分
会場	下長洲自治会館2階大広間	畑中保育園すこやかルーム	子育てひろばにこにこ
対象	未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方	未就学児の親子、シニアの方	乳幼児の親子
内容	クリス先生と英語で遊びましょう！歌って踊って英語に触れて遊んでいきます。 講師 オールネイションズアートコミュニティ ブジェークリス氏	骨盤のゆがみを改善し、新陳代謝の促進など自宅でも簡単にできるストレッチです。 講師 アロマセラピスト 中村ミナエ氏 持ち物 飲み物、汗拭きタオル（ヨガマットをお持ちの方は持参してください）	お子様の月齢に合わせた離乳食のサンプルもあります。 講師 離乳食インストラクター協会認定講師 及川麻美氏 持ち物 外出時に必要なもの
定員			先着6組（予約制）
申し込み			4日から☎78-3974または直接子育てひろばにこにこへ
問い合わせ	長洲保育園☎22-8102 市子育て応援課子育て推進係	畑中保育園すこやかルーム☎21-5358	子育てひろばにこにこ☎78-3974

青梅市ファミリー・サポート・センター利用希望者入会説明会

日時 1月18日（土） 午前10時30分～11時30分

会場 青梅市ファミリー・サポート・センター
（東青梅センタービル3階）

※土曜日は、東青梅センタービルの西側入口は閉鎖されているので、東側（駅側）入口からお入りください。

対象 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

その他 月～金曜日は随時入会受付を行っています。

申し込み 17日までに電話☎23-3888、23-9338で同センターへ

