

●インフルエンザにご注意ください

季節性インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起きる病気で、例年12～3月ごろに流行します。その症状は、突然の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などと併せて、のどの痛み、鼻汁、咳などがあります。

インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみなどに混じって飛び散ったウイルスが、健康な人の鼻や喉に付着して感染します。また、感染した人のくしゃみや咳がついた物に触れた手からも感染します。

予防方法

- ①流行前にワクチン接種をしましょう
感染後に発病する可能性を低くさせる効果と、重症化防止に有効です。
- ②帰宅したら手洗いやうがいをしましょう
流水・せっけんによる手洗いは手指など体についたウイルスを除去するために有効です。また、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- ③適度な湿度（50～60%）を保ちましょう
- ④十分な休養とバランスの良い食事をとりましょう
体の抵抗力を高めるには十分な休養とバランスのとれた食事が有効です。
- ⑤外出を控えましょう
やむを得ず外出するときは、不織布製マスクを着用しましょう。



咳エチケットを心がけましょう

咳が出るときはマスクをしましょう。手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗いましょう。

出典：厚生労働省インフルエンザQ&A

■たばこと麻酔

川口市立医療センター

かみ や とも ひで
麻酔科医師 神谷知秀



たばこが健康に悪影響を与えること、特にがんの発生と関係しているのは有名ですが、それ以外にも呼吸器系や心血管系、免疫系など全身への影響があり、手術の前後に重大な合併症を引き起こすことがあります。

たばこは血圧上昇や虚血性心疾患の合併を増加させたり、創傷治癒の阻害、喀痰の排泄障害、薬の代謝に影響を与えて薬の作用を減弱させるなど、さまざまな悪影響をもたらします。

喫煙者の手術後の呼吸器合併症の発生率は非喫煙者の数倍になるといわれ、特に膿性の痰が出る人、湿った咳が出る人は危険性がより高くなる傾向があります。そのため手術（麻酔）を受ける場合に、禁煙するだけでなく呼吸リハビリテーションを行うなど、術前に予防することが大切になってきます。

また手術後に呼吸器合併症の発生リスクを下げるためには、単純に禁煙期間が長ければ良いというものではありません。禁煙期間が短い場合（一般的には4週間未満）では呼吸器合併症の発生率が上昇することがあるため、喫煙に関する呼吸系へのダメージを回復し合併症を減少させるためには8週間以上の禁煙が必要だといわれています。

たばこは健康を害するものです。手術をうけるから禁煙するのではなく、自身の健康のために禁煙することを考えてみてください。現在はさまざまな病院で禁煙指導だけでなく薬による治療もおこなわれていますので積極的に取り組むことをお勧めします。



良い姿勢で歩いてみませんか

それは明らかに普通の「歩き」とは別次元のウォーキングだった。「オーツ」という歓声と拍手。静かに滑らかに高速で歩き去る姿は、まるで歩くりニアモーターカー。きりり川口ツデーマーチで「さすがオリンピック選手」と参加者を魅了したのが、シドニーオリンピックに男子20km競歩で出場した柳澤さんだ。元々は陸上長距離の選手。走ることが好きだった。しかし、高校入学後初めての大会で思うような結果が出ず悩んでいたとき、顧問の薦めで競歩に挑戦。出身の長野県で競歩が盛んだっただけで次の大会で好成績を収めたことが、本格的に競歩の道を歩むきっかけとなった。

本来、歩く動きは速く進むのには向いていない。山での練習中に熊と遭遇したときは「もちろん、走って、逃げましたよ」と笑う。長距離を速く歩くには「いかに無理と無駄を無くして、体を効率良く使うかが大切」という。特に歩幅が広い海外の選手に負けないため、徹底して技術に磨きをかけた。その結果、当時の日本記録を樹立。2001年の世界選手権20km競歩では日本人初の7位入賞を果たすなど活躍。現在は、会社勤めをしながら、大学の陸上部でコーチを務め後進の指導にあたる。高齢者の運動に関するNPQ活動をサポートし、ロンドンオリンピックや先の世界陸上で、競歩競技のテレビ解説者を務めた。健康を維持するためには、日ごろから適度に運動し栄養と休養をとることが大切だ。良い姿勢で歩くことで、関節に負担をかけずに体力が付く、けがや病気を予防し、回復を早めることにもつながる。日本でも、健康を損ねてからではなく「もっと予防に力を入れて、お金をかけることが普通になれば」と願う。歩きを極めたスペシャリストの貴重な技術と経験を、これからは選手から高齢者まで幅広く伝えてほしい。(後)



元競歩選手 柳澤 哲さん (桜町3)

送り付け商法に注意!



注文していない健康食品などを一方的に送り付け、代金を請求する「送り付け商法」に対する相談が増えています。

例えば健康食品会社を名乗り「注文された商品を送ります」と電話があり、頼んでいないことを伝えると「あなたが頼んだ記録があります。払ってもらえなければ訴えます」と強引に商品の購入を求めてきます。

このような電話は詐欺の疑いがあります。

- ・注文した覚えのない商品は電話勧誘を受けても断りましょう。
- ・商品が届けられても、宅配業者に事情を説明して代金の支払いを拒否しましょう。
- ・不審に思ったら、警察や消費生活支援センターに相談しましょう。



相談窓口

- ・川口市消費生活相談コーナー ☎048-258-1241
- ・埼玉県消費生活支援センター(川口) ☎048-261-0999
- ・川口警察署 ☎048-253-0110
- ・武南警察署 ☎048-286-0110

問防犯対策室 ☎048-242-6361