

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

2020
AUTUMN

vol. **10**

秋



四日市港

CONTENTS

● インフルエンザ流行に備えて	2
● 超音波健診車と臨床検査技師	4
● 健康便り ～災害時の健康管理について～	6
● Information & Topics	8

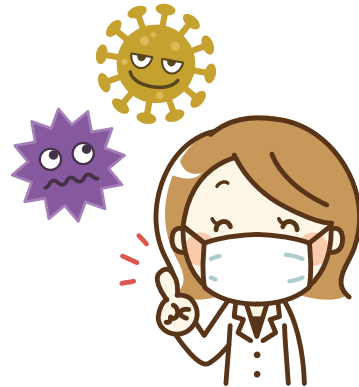


公益財団法人
三重県健康管理事業センター

インフルエンザ流行に備えて

2019～2020年シーズンのインフルエンザについては、例年に比して、2020年に入ってから患者数が大きく減少していることが、わが国から報告されています。

これは、COVID-19対策としての飛沫感染対策、および手指衛生等の予防策が、インフルエンザについても有効であったことを示唆していますが、インフルエンザ患者減少は世界的に見られ、SARS-CoV-2の出現が、インフルエンザ流行に何らかの原因で、干渉したとの説も考えられています。同時流行が起こるか干渉がみられるかは、今年夏季の南半球の流行状況に注目する必要があります。



一方、COVID-19とインフルエンザとの合併も報告されるようになりました。これらの報告によると、インフルエンザとの混合感染は、COVID-19による入院患者の4.3～49.5%に認められています。インフルエンザ合併例では、鼻閉や咽頭痛が多く認められる傾向にありました。インフルエンザ非合併患者に比して、重症度や検査所見に差異はみられなかったとある一方で、B型インフルエンザとの合併症例は重症化したという報告もあります。

インフルエンザと COVID-19 の相違

	インフルエンザ	COVID-19
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5.6日）
無症状感染	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない	数%～60% 無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日（多くは5-6日）	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2、3日後	発症日
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3～4%
ワクチン	使用可能だが季節毎に有効性は異なる	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない
治療	オセルタミビル、ザナミビル、ペラミビル、ラニナミビル、パロキサビル、マルボキシル	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床試験中
ARDSの合併※1	少ない	しばしばみられる

※1 ARDS(急性呼吸促拍症候群)：動脈血液中に酸素が取り組みにくくなり、急な息切れや呼吸困難などが現れる(厚生労働省 HP マニュアルより)
参考：一般社団法人日本感染症学会提言から抜粋 http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/guidelines/2008_teigen_influenza_covid19.pdf

インフルエンザワクチンについては、65歳以上の方等が予防接種法に基づく定期接種対象者となっています。また、医療従事者、65歳未満の基礎疾患を有する方、高齢者、妊婦等、小児（特に生後6か月以上の乳幼児）から小学校低学年（2年生）までの方々が、日本感染症学会の提言で接種が強く推奨されています。

新型コロナウイルス感染症の今後の流行も懸念される中、インフルエンザ予防に向け、ご家族等にこのような優先的な接種対象者がいらっしゃれば、積極的に接種をする、また接種を呼び掛けてあげてください。



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

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

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ところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



参考：(厚生労働省ホームページから抜粋) <https://www.mhlw.go.jp/content/000603845.pdf>



超音波健診車と 臨床検査技師



当センターの超音波健診車は、1台の健診車で3台の超音波検査の機器を積んでいます。一度に、3人まで検査を行うことができるので、スムーズに検査を受けていただけます。今回は、超音波健診車内で実施できる『乳房超音波検査』と『腹部超音波検査』について、ご案内いたします。

胸やおなかを検査しますので、女性受診者には女性スタッフが対応します。



冷暖房も各部屋で完備していますので、寒さや暑さが調整できます。お声掛けくださいね。



乳がん(超音波)検査



※新型コロナウイルス感染防止のため、検診時はフェイスシールド等を使用しています。



乳房超音波検査は、妊娠中、授乳中の方でも安心して受けていただけます。検査時間は10分程度です。仰向けに寝ていただき検査を行います。お身体の状態が悪い方はお申し出ください。

年齢や身体の状態等でマンモやエコーを使い分けてください。また、両方受けられることも可能です。大切なのは、定期的な検診を受けていただく事です。

【検査方法】

検査部位にゼリーを塗り、プローブと呼ばれる超音波を出すセンターを検査部位にあてて検査を行います。

【要精密検査となったら】

結果に同封される「精密検査依頼書」をもって速やかに医療機関へ受診してください。

●外科または乳腺外科

当センターでは「日本乳がん検診精度管理中央機構」で A または B 判定の認定を受けた技師が検査に携わっています。

また「公益財団法人日本超音波医学会」の超音波検査士認定(健診、消化器、体表臓器など)を取得し検査に取り組んでいます。

私たちに
お任せください!!



腹部エコー検査

吐いて
ください。



息を大きく
吸ってください。

吐いて
ください。

息を大きく
吸ってください。

【検査の注意点】

腹部エコーを受診される方は、必ず絶食で検査を受けてください。食事を摂ると超音波の苦手なガスが溜まり臓器がよく見えなくなることがあります。また、胆のうが収縮し十分に観察できなくなります。

【検査方法】

仰向けや横向きになっていただき、おなかにゼリーを塗り、プローブをあてて検査します。息を大きく吸ったり、吐いたりのご協力をお願いいたします。10分程度で終わります。お身体の状態が悪い方は、お申し出ください。

超音波検査のメリット

放射線を使用するX線検査とは違い、放射線を使用しない為、被ばくの危険性はありません。痛みもほとんどなく身体的な負担が少ない検査です。

超音波検査のデメリット

腹部エコーの場合、皮下脂肪の多い方や胃内に空気が多く存在する場合など受診者の方の状態によっては、うまくエコー像が見えないことがあります。

健康便り

災害時の健康管理について

「災害は忘れたころにやってくる」と一日のばしにしていますか？大きな被害が発生し、避難生活が長期にわたれば様々な健康障害も発せられます。いざという時に焦らず、少しでも健康に過ごすために平時から準備しておきましょう。

1 災害時の生活と健康について

災害が起こると、どのような生活になるのか。また、その生活による健康への影響を想像してみましょう。



家屋の崩壊

電気・水道・ガスが使えない

電話・インターネットがつながりにくい

食料品の確保が難しい

公共交通機関が使えない

道路が通れない

生活や環境も大きく変化します！

このような生活は心身ともに、いろいろな環境が起こりやすくなります。

室内の環境

- 衛生状態が悪くなる
- 静かな環境が確保しにくい
- プライバシーの確保が難しい
- 自由に身体を動かすことが難しい
- 快適な温度で生活できなくなる
- 布団の上で身体をのばして眠れない

屋外の環境

- 害虫（蚊やハエなど）の発生
- がれきや土砂からの粉じんの発生
- 廃棄物等から悪臭が発生
- 汚水の流出
- 衛生状態が悪くなる

食 事

- 配給や非常食での食事
- 冷蔵庫で食品の保存ができず、食品が腐敗しやすい
- いろいろな食品を取りにくくなる



水

- 水の確保が難しい
- 飲料水の衛生状態が悪くなる
- 水洗トイレや風呂が使えなくなる



2 災害の備え

① 備蓄品の準備

- 飲料水：1人1日3リットルを3日～1週間分
- 食品：1人最低3日分の食料
※ご飯（アルファ米5食/人、ビスケット、板チョコ、乾パン）
- 底の厚い靴を準備しておきましょう。
※ガラスの破片など足のケガに注意しましょう。



② 非常持ち出し品

- 飲料水：1人1日3リットル
- 食品：1人最低3日分
- 貴重品：預金通帳、印鑑、保険証、現金（小銭）等
- 救急用品：（消毒薬、絆創膏、常備薬等）マスク、軍手、懐中電灯、衣類、下着、毛布、携帯ラジオ、電池、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、歯磨きセット、タオル、携帯用トイレ、ビニール袋、ラップ、乳児のいる方は、粉ミルク、哺乳瓶、おむつなど）
※持病のある方、妊婦・産後間もない方は、事前に主治医と相談して備えておきましょう。



起こりやすい健康障害

対 策

感染症（せき、くしゃみ等）

避難所等の集団生活で感染しやすい



こまめな手洗い、マスクの利用

破傷風^{※1}・レジオネラ症^{※2}等の感染症

土や汚泥の処理などで感染しやすい



作業時の手袋・マスクの着用。
傷を負ったら、すぐに消毒等の処置

脱水・熱中症・エコノミークラス症候群^{※3}

断水やトイレに行く回数を減らすため、水分摂取が減ると起こりやすい
停電等でエアコンが使えず起こりやすい



こまめな水分・塩分の補給
外出時は帽子・日傘を利用

エコノミークラス症候群^{※3}

避難生活で水分摂取が不足し、身体を自由に動かせない状態で起こりやすい



こまめな水分補給と同じ姿勢を長時間
続けず、足をこまめに動かす。
ゆったりとした服を着る

歯のトラブル

水が使えないことで歯磨きやうがいが十分できず、歯のトラブルが起こりやすい



少量の水でのうがい。食事時間を決め、
飲食の回数を増やさない。

害虫による被害

衛生上他の悪化で、ダニの被害や害虫が媒介する感染症などが起こりやすい



防虫機具や防虫剤の利用。
室内の清掃や布団干し

じん肺^{※4}

がれきや土砂の片付けで埃を吸い込む



作業時に水をまく。十分な換気。
マスク着用や埃のつきにくい服装

メンタル疾患

災害や生活の変化等のストレスにより、不眠やメンタル疾患が起こりやすい



心配や不安があれば、早めに周囲や
専門家に相談

栄養不足

食料が手に入りにくく、食事が偏ることで栄養が不足しがち。また、ストレス等の食欲不振から、食事が減りやすい。



できるだけいろいろな食品を摂る。
食欲がなければ汁物や飲料でエネルギーを補給

※1 破傷風…土の中の破傷菌による感染症。傷から菌が侵入して起こる。

※2 レジオネラ症…土や水の中に存在する菌による呼吸器の感染症。

※3 エコノミークラス症候群（肺血栓塞栓症）…水分を十分摂らない状態で、足を動かさないと足に血の塊ができ、血流に乗って肺の血管に詰まって起こる病気

※4 じん肺…粉じんを長期間吸い込み、肺に蓄積することで起こる肺の病気。

③ 安否確認

- 家族で安否確認の方法や集合場所を話し合っておきましょう。
- 災害伝言ダイヤル(171)の利用方法も確かめておきましょう。



④ 外出先からの帰宅時の注意

- 災害が発生したら、まずは安全が確認できるまでは、外出先の安全な場所で待機。
- むやみに移動することで、新たな危険にさらされます。
- 徒歩で長距離移動する際は、体力の消耗も激しくなることも考慮に入れましょう。
- 職場等には数日間待機できるよう、備蓄品を準備しておきましょう。

Information & Topics

- 新型コロナウイルス抗体検査（有料）の受付を開始しました。

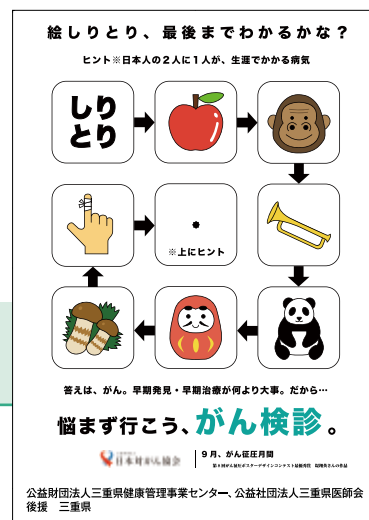
抗体検査の目的・注意事項

気が付かないうちに新型コロナウイルスに感染していたかどうかを調べるための検査です。
ただし、いつ感染したのか、現在も感染しているか、についてはわかりません。
抗体があっても、免疫ができて今後感染が予防できるかについては明らかになっていません。
※詳しくは、HPまたはお電話にてお問い合わせください。

- 津市住民健診の受付が始まっています。

健診センター「サンテ」の施設健診と、各地域にて実施する巡回健診があります。ご都合の良い日時、場所を決めて、HPまたは電話（☎059-221-5115）へご予約をお願いします。

- 地域密着広報誌「つうぴーす」9月号の巻頭ページに掲載されました。



日本対がん協会

9月1日～9月30日は
「がん征圧月間」

2020年度日本対がん協会 がん征圧スローガン

いつ受ける？ 声かけしよう がん検診

結核予防会

結核のない世界にするために

- 9月24日から30日は「結核予防週間」です。



- 複十字シール運動
8月1日～12月31日

複十字シール募金に
ご協力ください！



- 複十字シール運動協力依頼のため、稲垣三重県副知事を婦人会の方と表敬訪問しました。



公益財団法人 三重県健康管理事業センター 健診センター「サンテ」

日本対がん協会三重県支部・結核予防会三重県支部
予防医学事業中央会三重県支部

〒514-0062 津市観音寺町字東浦 446 番地の 30
TEL：059-228-4502 (代表)
FAX：059-223-1611
mail：info@kenkomie.or.jp
URL：http://www.kenkomie.or.jp/

