

冬場に多発!



ノロウイルスに注意!

ノロウイルスによる胃腸炎は冬場に多く発生し、学校や病院、福祉施設などでは集団発生につながることもあります。ノロウイルスの正体を知って、感染予防に努めましょう。

どうやって感染するの?

- 海水中のノロウイルスを吸収したカキなどの二枚貝を生や加熱不十分のまま食べたとき…加熱は、85℃で1分間以上行いましょう
- 用便後(感染者)や感染者の汚物処理後の手洗いが不十分なまま作った料理を食べたとき
- 感染者のおう吐物の処理が不十分なとき…ウイルスが乾燥して舞い上がり、人の口に入って感染します

ノロウイルスが体内に入るとどうなる?

24~48時間で、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱(38度以下)などの症状が現れます

感染を予防するには?

- おう吐物や下痢便の処理は、使い捨てマスクと手袋を使い、ペーパータオルなどで拭き取ってビニール袋に密封処理してください。また、乳幼児のおむつの取り扱いには十分注意しましょう
- 汚物の片づけが終わったら、石けんでよく手を洗い、うがいをしましょう
- 床やトイレの消毒は、アルコールではなく、塩素系漂白剤を使ってください



食品を取り扱う施設で働くかたは…

- 本人が下痢やおう吐の症状があるときは、調理作業をしないでください
- 家族に感染症状があるときは、衛生面に十分注意を
- 日ごろからトイレの後や食品を取り扱うときは、手洗いを徹底しましょう

問い合わせ

衛生検査課 ☎(883)1181
健康管理課 ☎(883)1180



このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

今月のドクター
高橋賢一先生



市立秋田総合病院外科科長

大腸がんの手術と治療

大腸がんとは

大腸の粘膜にできる悪性の腫瘍です。しだいに大きくなりながら腸壁の外側に向かい、根を張り、転移して人を死に至らしめます。自覚症状は下痢や便秘などの便通異常、下血、貧血症状、しこりなどですが、これらは進行がんの症状で、早期がんでは自覚症状がない例がほとんどです。

日本での大腸がんによる死亡率は年々高まっており、秋田県は死亡率が最も高い県の一つになっています。

大腸がんの外科的手術

転移がなく、粘膜内にとどまる早期大腸がんは大腸カメラで切除できますが、それ以外の早期がんや進行がんは手術以外の治療法では完治を期待できません。手術の基本の第一は、がんを含む腸とその領域のリンパ節を切除し、その後、腸をつなぎ直す(吻合)、第二は、がんが広く周囲に浸潤していたり、肝臓に転移したりした時は可能な限り取り残しのない

ように切除することです。大腸がんは肝臓や肺への転移や手術後の再発であっても切除すれば治ることが期待できるのが特徴です。また、切除できない場合でも抗がん剤やラジオ波焼灼療法などの効果的治療法が開発されていますので、決してあきらめないでください。第三は、直腸がんの場合、周囲神経を傷つけないように手術し、性機能、排尿機能を保つこと(温存)です。肛門に比較的近いがんでも放射線治療で小さくしてから手術することにより、人工肛門を避けることも症例によっては可能です。

このように、最近の外科手術はがんを切除するだけでなく、本来の機能を損なうことがないように工夫されています。

転ばぬ先の杖

大腸がんは、進行がんでも手術によって治る可能性が高いがんですが、早期がんの場合、より負担が少ない大腸カメラや腹腔鏡手術で切除できます。早期発見のためには検診の検便検査だけではなく、大腸カメラによる検査をお勧めします。

地域の健康づくりを支えています

保健推進員に感謝状を贈呈

秋田市では、1,544人の保健推進員のみなさんが、地域の子育て支援、健康教室や健康相談の開催、健康診査の周知など、健康づくりを進める活動をしています。

このたび、保健推進員として10年間、健康づくり活動に尽力いただいたみなさんと15年以上にわたり継続して保健推進員会活動を進めてこられた団体に、市から感謝状をお贈りしました。

◆感謝状をお贈りしたみなさん(敬称略)◆

進藤正子(新屋) 大門ミヤ(新屋) 田口トモ子(新屋) 池田節子(御野場)
柳原マツ(御野場) 伊藤麗子(川尻) 野田トキ(川尻) 越智チエ(旭北)
小泉日出美(旭北) 樋渡尚一(旭北) 相澤勝子(港北) 井上和枝(港北)
大山トキ子(港北) 近藤博子(港北) 櫻庭登喜子(港北) 村上レイ(港北)
柴田チャ子(下北手) 芳賀良子(将軍野) 北嶋一美(外旭川) 熊谷栄治
(外旭川) 佐藤恵美(外旭川) 本間夕子(外旭川) 河口國男(土崎)
船木彰之輔(寺内) 米沢章(寺内) 鈴木友子(仁井田) 堀井トシ子(仁井
田) 津嶋六郎(東通) 徳原鉄次(東通) 船木政勝(東通) 金田紗智枝(八
橋) 佐々木勇(八橋) 菅原フサ子(八橋) 鈴木恵美子(四ツ小屋)
外旭川地区社会福祉協議会保健福祉推進員会(団体表彰)

● — あなたのとなりに
元気な笑顔♪

健康



10月31日の感謝状贈呈式で

健康



はつらつ情報

いきいきサロン・書道教室

65歳以上のかたが対象です。参加無料。書道用具を持って、直接会場へどうぞ。詳しくは、市社会福祉協議会へ。☎(862)7445

日時/12月4日(木)午前10時~正午 会場/飯島老人いこいの家

市立病院の教室へどうぞ

無料。直接会場へどうぞ。詳しくは、市立秋田総合病院へ。☎(823)4171

サタデー糖尿病教室

医師や理学療法士による講演、患者さんの体験発表。相談コーナーも。
日時/11月29日(土)午前10時~11時30分 会場/市立秋田総合病院1階外来ホール

肝臓教室 慢性肝炎、肝硬変の患者さんの日常生活における注意点や、体型が気になるかたの食事について、看護師や管理栄養士が話します。
日時/12月2日(火)午後1時30分~2時40分
会場/市立秋田総合病院2階講堂

スポーツを楽しもう

空手の体験教室 対象/高校生以上のかた 日時/11月24日(月)・26日(水)、午後7時30分~
会場/サンパル秋田 参加費/無料
申し込み/開催日の前日まで、円心会館秋田道場の武嶋さん

☎090-7327-0537

合気道の体験講習 日時/12月の毎週木曜日、午後7時~9時
会場/県立武道館柔道場 参加費/無料
申し込み/心身統一合気道秋田教室の手塚さん☎(873)6947

レディース卓球 種目はダブルス。パートナーは当日抽選。日時/12月2日(火)午前9時~ 会場/市立体育館サブアリーナ 参加費/600円
申し込み/秋田市卓球連盟の佐藤さん☎(847)1920

バウンドテニス 対象/20歳以上のかた 日時/12月5日(金)・9日(火)、午前10時~正午、12月12日(金)午後1時30分~3時30分、12月16日(火)午後7時~9時
会場/市立体育館 保険料/1回30円 定員/先着各30人
申し込み/11月25日(火)午前9時から、スポーツ振興課☎(866)2247

うつ病・自殺予防協力医およびうつ病治療登録医制度

内科医と精神科医が連携して「うつ病」を治療

内科医などの医師(協力医)が、診察した患者さんに「うつ病」の恐れがある場合、精神科医(登録医)と相談し、その専門的な助言をもとにうつ病の治療を行う制度です。

市内の「協力医」「登録医」は、市保健所健康管理課のホームページをご覧になるか、秋田県医師会へお問い合わせください。

健康管理課ホームページ
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/>
秋田県医師会☎(833)7401

