



健康コラ

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

帯状疱疹とは、水痘帯状疱疹ウイルスによる感染症の一つで、お腹や背中時には顔や頭に痛みを伴う湿疹が出現します。ウイルスの名前にある「水痘」とは「水ぼうそう」のことです。子どものころに感染した水ぼうそうのウイルスが神経の奥深く

に潜み続け、体が弱った瞬間に、再度活性化してしまうのが原因です。80歳までに3人のうち1人は発症すると言われており、流行時期は夏、特に8月に多いとされています。一般的には、抗ウイルス薬の内服で治療しますが、湿疹が出て時間が経ってしまうと、薬が効かなくなってしまうため、早めの受診がおすすめです。

しかし帯状疱疹で困るのは、湿疹が治ったとしても、約20%の人は痛みが残り続けてしまうことです。これはウイルスが神経を直接傷つけてしまうのが原因で、「帯状疱疹後疼痛」と言われています。ひどい人だと、服が擦れただけで激痛が走ってしまう「アロギニア」という症状が出てしまいます。



島根大学付属病院 研修医2年 宮島伸枝

そんな帯状疱疹ですが、実は日本でも50歳以上であれば平成28年からワクチンが打てるようになりました。ワクチンの種類にもありますが、良いものでは97%の予防効果が10年ほどは続くと言われています。自費診療のため値段は少々高めですが、興味のある方は検討してはいかがでしょうか？

8月の1カ月間、飯南病院で研修させていただいた島根大学付属病院 院研修医の宮島伸枝と申します。病院でお会いした皆さん、覚えておいでしょっか？

私は県西部の津和野町出身なのですが、飯南町の豊かな自然にあふれた景色が地元によく似ていることに懐かしさを覚えながら1カ月を過ごしました。研修開始から約1週間は、慣れない環境と事務作業に戸惑う日々でしたが、飯南病院をはじめとする皆さんに優しく手を引いていただき、大変充実した1カ月を送ることができました。ありがとうございました。

飯南 便利

「どうもき」の話し

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

防護柵の点検を今一度!

●中山間地域研究センター
☎0854-76-2025
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

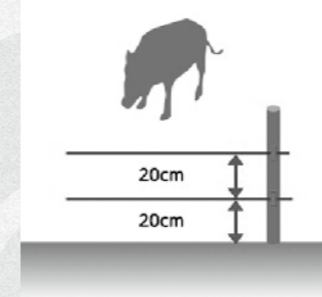


【電気柵】

チェックリスト	注意点	チェック
① 電圧が4,000V以上で通電しているか	下草が伸びて電線に接触していないか(漏電すると電圧が落ちる)	<input type="checkbox"/>
② 電線は地際から20cm間隔になっているか	電線が地面の凹凸に対応できているか	<input type="checkbox"/>
③ 柵の向きがイノシシの侵入方向に向いているか	電線がイノシシ侵入側に張られているか	<input type="checkbox"/>
④ 通電性の悪いアスファルトなどの上に設置していないか	イノシシの前足が入る50cm以上は通電しやすい地面にする	<input type="checkbox"/>

【ワイヤーメッシュ柵】

チェックリスト	注意点	チェック
① 柵が雪害や倒木などによって破損、隙間が空いていないか		<input type="checkbox"/>
② 柵と支柱の結束はしっかりできているか	隙間になっていないか	<input type="checkbox"/>
③ 出入口の戸締まりはできているか		<input type="checkbox"/>



イノシシ用電気柵の設置間隔



倒木によって破損したワイヤーメッシュ柵



クズが巻き付き漏電し、防止効果が下がった電気柵

保健福祉 便利 センター

「減塩」と「適塩」で塩分を控えよう

皆さんは「適塩」という言葉ご存知ですか?「減塩」は、塩分を控えることですが、「適塩」は、自分の体に適した量の塩を取ることです。重大な病気をまねく原因にもなる塩分。減らすだけでなく、おいしく簡単に適量の塩分を取ることを心がけてみてください。

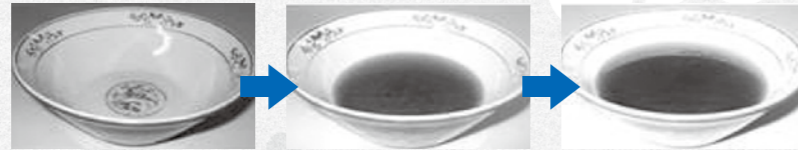
「減塩」に向けてできること

★ラーメンやうどんなどのスープを半分残す

スープを半分以上残すという習慣が身につけば、「約1/3~半分」の塩分を減らせます。

〈ラーメンの場合〉

全部飲むと塩分7~8g 半分残すと塩分5~6g 味見だけで塩分3g



※7月からの事業所健診の際、食生活改善推進員が行ったアンケートで、522人中142人が「スープを全部飲む」と回答(8月4日現在)。

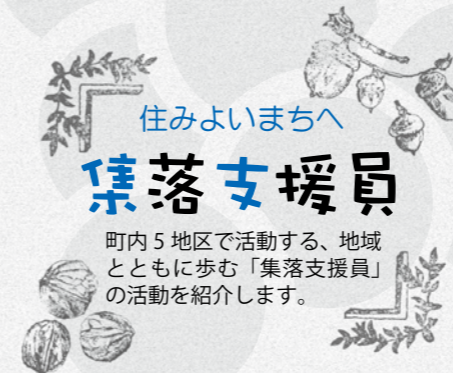
「適塩」に向けて個人できること

- ★1日の食事で、野菜を1皿増やす
- ★ゆっくり、よくかみ、素材の味を味わって食べる
- ★しょうゆは「かける」より「つける」

刺身や冷ややっこなどに上から醤油をかけると、かけすぎてしまうことも少なくありません。かける場合は「スプレー式醤油さし」がおすすめ。つける時は、「ちよんちよん」を心がけてください。



事業所健診でのアンケートの様子。引き続き、健診時のアンケートに協力をお願いします。



住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

頓原地区集落支援員の
那須です。

今年の2月から月2回、コロナ対策をしながら「とんぼらサロン“だんだん”」を開催しています。毎回ゲストやボランティアの皆さんに協力いただき、参加した皆さんと一緒にゲームや音楽鑑賞などを楽しむ企画です。今後も皆さんの希望を取り入れながら、老若男女誰でも参加できるよう運営していきますので、ぜひご参加ください。

頓原地区の活動紹介

●花栗振興会

日本全国どこでも、いつ災害が起こるか分からない状況下で、花栗振興会は地区の「防災計画」を以前より策定。国から出される避難指示情報の内容が変わったこともあり、今年度に防災計画の見直しを予定されています。また、避難情報のポスターを作成し、地区の全世帯へ配布される予定です。

●宮の前邸活用

頓原地区の有志の皆さんが定期的に話し合わせ、由来八幡宮の下にある古民家(築130年超)の活用を検討されています。いろいろな世代の皆さんが自由に活用できる場所になりそうです。古民家のある地域の皆さんの賛同も得ながら、地域から愛され続けられる場所になれば嬉しいです。



健康講座とフォトセラピー



ダルマーズたなばたコンサート