

healthycolumn  
**健康コラム**

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

**飯南病院  
便り**

**マダニにご用心!**



飯南病院院長  
角田 耕紀

今回は、「マダニ」についてお話をしようと思います。このコラムを読んでいる方のなかにも、実際に、咬まれた経験がある方もおられるのではないかと思います。

「マダニ」は春から秋にかけて活動が活発になるため、屋外活動では「マダニ」に咬まれる危険

性が特に高まり、飯南病院にも咬まれた方が多く受診されます。研修医のなかには、1ヵ月の地域医療研修で9匹の「マダニ」を除去したツワモノもいます。

咬まれて赤く、痒くなるだけならいいですが、まれに非常に怖い病原体を媒介することがあります。特に重症熱性血小板減少症候群(Severe Fever with Thrombocytopenia syndrome:SFTS)が話題で、平成25年に国内初の発症例が報告され、西日本を中

心に報告があります。島根県でも報告があり、6、7月の報告が多い傾向です。

SFTSウイルスを保有する「マダニ」に咬まれることで感染するとされ、6日～2週間程度の潜伏期間の後、38℃以上の発熱や、消化器症状が出ます。重症化すると死亡するケースも報告されています。すべての「マダニ」がウイルスを持っているわけではないので、過度に怖がる必要はないですが、広島県では全国的にみても多く報告があることから、飯南町にもSFTSウイルスを保有した「マダニ」は存在すると思った方がいいでしょう。

現在、特效薬もワクチンもないので、「咬まれない」ことが最も効果的な予防法です。屋外活動の際には、肌の露出部分を最小限にし、活動後にはお風呂などで全身チェックを行いましょう。万が一、咬まれた場合は、自分で取ろうと無理に引っ張ると、「マダニ」の体の一部が皮膚に残り、化膿することもありますので、できるだけ医療機関で処置をお勧めします。咬まれた後に、発熱や消化器症状がある場合には、できるだけ早く病院に相談してくださいね。

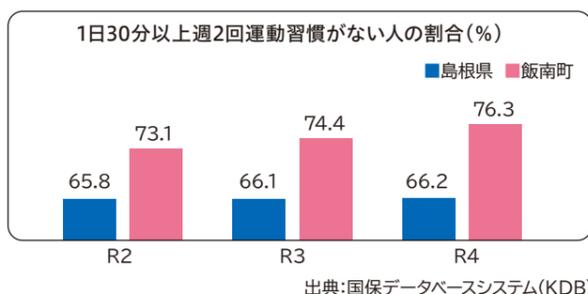
**保健福祉センター  
便り**

**今年度も健診が始まります**

健診は自分自身の状態のチェック、生活習慣のチェックの場です。

健診結果から見る飯南町の生活習慣の課題を見てみると、「運動習慣」がない人が多いことが分かります。

**40歳～74歳 国保の方の特定健診に合わせた生活習慣調査の結果より**



今の生活習慣の中に、運動を+1(プラスワン)しようと思っても、なかなか時間が作れなかったり、やる気が起きなかったりしますよね。

運動を生活習慣に取り入れている  
奥田副町長に聞きました



- どんな「運動」を心がけているか。  
1日1万歩を目標にウォーキングに取り組んでいます。
- 毎日、「運動」の時間を取るため、どんな工夫をしているか。  
徒歩での通勤のほか、昼休みにも時間があれば極力歩いています。  
雨や雪の日は、家の中でも歩いています。スマホの歩数計アプリを活用して、楽しみながら運動しています。
- 目指すは?  
健康寿命を少しでも延ばし、元気な高齢者を目指します。

島根県では「しまね健康寿命延伸プロジェクト」の一環で、今より一つでも多く健康づくりに取り組む「+1(プラスワン)」活動を推進しています。  
一人一人の無理のない「+1(プラスワン)」を取り入れ、続けてみましょう。

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

**島根県集落活動調査(アンケート)へのご協力  
よろしくお願ひいたします**

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

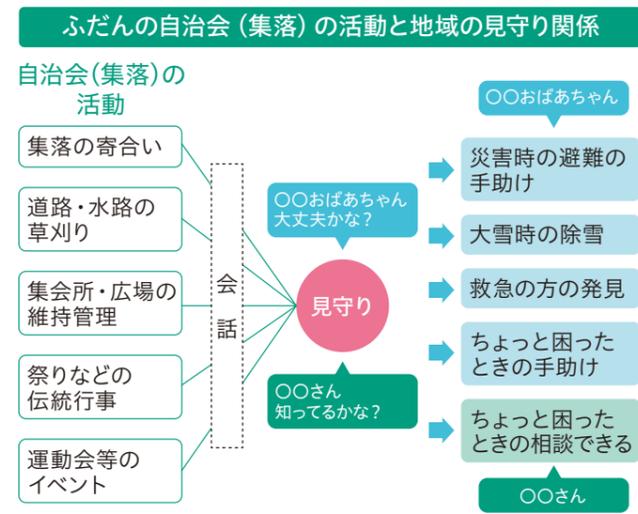


今年度、島根県では県内の集落・自治会に向けたアンケートを実施します。飯南町でも6月中下旬に、自治会代表者のお手元にアンケートをお届けする予定です。

自治会では普段から、道の草刈、集会所の管理、皆さんが集まるイベントなど、さまざまな活動が行われていますが、これらの活動は、町民の皆さんがお互いの様子を知り、ちょっとした助け合いや、災害時の対応にもつながる大切な機会でもあります。

他方、近年の人口減少・高齢化、昨今のコロナ禍により従来の活動を続けにくくなっている例も聞かれ、これからの身近な地域での見守り等にも、影響が及ぶことも考えられます。

島根県集落活動調査では、自治会活動や担い手の現状や見通し、発生しうる問題をお聞きし、飯南町をはじめとする、今後の島根県中山間地域対策の参考とさせていただきます。お忙しい所お手数おかけしますが、調査へのご協力をよろしくお願いいたします。



H30年島根県集落実態調査の集落(自治会) 3691集落からの分析結果(中山間C)

■問合せ 地域研究科 ☎76-3830

**まちを元気に! 地域おこし協力隊**

町内のさまざまな地域課題の解決に取り組む「地域おこし協力隊」の活動を紹介します。今月は、国道54号沿線活性化担当の前田千紗さんの活動報告です。



横浜市から頓原地区へIターンした前田千紗です。4月で協力隊3年目になりました。普段は、飯南町国道54号活性化アクションプラン推進協議会の事務局として働いています。私の取組と協議会の活動を紹介します。  
協議会では、飯南町の魅力と課題として「自然」「食」「歴史・文化」「古民家」の4つの分野を掲げ、部会に分かれて国道54号沿線の活性化を目指し活動しています。その中でも、特に歴史・文化部会では歴史本の制作に力を入れており、私もともに制作しています。

暮らしをテーマにした歴史本です。  
一昨年から昨年にかけては、国道54号に沿って、その時代をよく知る各地区の皆さんに取材をさせてもらい、部会の皆さんと一緒に執筆してきました。また、当時の写真をお借りし、現在はデザインや構成を練っているところです。  
飯南町の魅力を再発見できるような歴史本の完成を目標に、残りの任期も活動していきたいと思っています。

**「飯南町のちょっと昔の思い出ばなし」本の制作**

これまで歴史・文化部会では、飯南町の歴史本を2冊制作してきました。  
この2冊に引き続き、今年の秋完成予定の本は、今から「ちょっと昔」の、昭和30年頃からの飯南町の様子や



歴史・文化部会で話し合い(右から2人目)



島根県飯南町と大しめ縄(歴史本2作目)