

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



松江市立病院
初期臨床研修医
田部 主山

感染症を正しく理解して予防するために

飯南町の皆さん、こんにちは。8月に飯南病院にて研修をさせていただきました、松江市立病院初期研修医の田部主山です。今回は感染症に関する基礎知識を皆さんに共有したいと思います。

感染症は「病原体(感染源)」「感染経路」「宿主(人)」の3つの要素がそろって成立します。このうち1つでも取り除くことができれば、感染を防ぐことができます。

【感染経路】

- 飛沫感染 感染者の咳やくしゃみなどで飛び散ったしぶき(飛沫)を吸い込むことで感染します。
- 接触感染 病原体が付着したものに触れた手で、口や鼻に触れることで感染します。
- 空気感染 空気中に浮遊する病原体を吸い込むことで感染します。

例えば、接触感染はドアノブやトイレなどの触れた後、手洗いをすることで防げます。感染経路は病原体によって異なるため、予想される感染症によって対策を変えるべきです。

【流行情報と主な感染症】

令和7年8月時点で流行しているものを紹介します。

- 伝染性紅斑(リンゴ病) ヒトパルボウイルスB19が原因で、両頬がリンゴのように赤くなるのが特徴です。主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。
- 水痘(みずぼうそう) 水痘・带状疱疹ウイルスが原因で、発熱後に全身に水ぶくれができる病気です。空気感染、飛沫感染、接触感染のいずれでも感染する可能性があります。

【予防接種】

予防接種とは病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするためにワクチンを接種することを言います。自分を感染症から守るだけではなく、周りの誰かに感染させて社会にまん延することを防ぐ目的もあります。

- 带状疱疹ワクチン 今年の4月から、65歳の方などを対象に開始されました。带状疱疹は皮膚の症状が治っても、神経痛が残ることがあり日常生活に影響を与えることもあります。带状疱疹ワクチンはこれまでに発症された方でも接種可能です。飯南町でも接種できますので、気になる方は保健福祉センターやかかりつけの先生などに相談してみたいはいかがでしょうか。

保健福祉センター 便り

健康にい~にゃん相談会



自分の体の状態をチェックしてみませんか? 飯南町にお住いの方なら誰でも参加できます。

開催日

10月	22日(水) 10:00~12:00	保健福祉センター
	23日(木) 10:00~12:00	志々公民館(陽サロ)
	28日(火) 14:00~16:00	来島交流センター
	29日(水) 10:00~12:00	谷高齢者コミュニティセンター
	29日(水) 14:00~16:00	赤名農村環境改善センター

各種測定

- 血管年齢測定
- 骨密度測定
- 握力測定
- 体組成測定(体内筋肉量・水分量など)
- 野菜摂取量の測定「ベジチェック」

個別相談

- 健康相談
- 栄養相談
- 介護、福祉相談
- 福祉用具展示

からだの機能チェック

- 長生き体操の機能評価
- 理学療法士相談会
 - ・杖や装具の調整
 - ・膝・腰痛の予防体操指導など

来場者記念品

い~にゃんPAY100ポイント

朝のたんぱく質摂取におすすめ「サバ缶」プレゼント



飯南町社会福祉協議会「こころんミニサロン」、飯南町公民館協議会「ゲームコーナー」も。お問い合わせのうえ、ご参加ください。



脱炭素チャレンジインフォメーション vol.6

本町は、令和5年3月に脱炭素のまち宣言を行いました。町民の皆さんにも取り組んでいただけるよう、定期的に情報をお届けします。

生ごみを分解して土に戻す「コンポスト」

8月28日にコンポスト出前講座を開催し、JA女性部の皆さん13名の参加がありました。

この講座は脱炭素の取り組みのきっかけとして、各家庭へのコンポストの普及を図ることにより、ごみの分別意識を高めてもらい、生ごみの減量化につなげることを目的として開催しています。当日は、環境問題や本町におけるごみ処理の現状、家庭で身近にできるコンポストの紹介を行った後、参加者同士が協力して組み立てを行いました。作成されたコンポストは各家庭で活用いただくことにしています。

ごみは誰もが関係する身近な課題であり、一人一人が家庭ごみの減量を意識して取り組みましょう!

※定員に達したため、今年度の出前講座は終了しました。

参加者の声

参加者からは「コンポストを家に置くことで、家族で脱炭素や資源について学ぶ機会にしていきたい」「節電やごみをなるべく出さない取り組みを少しずつですが実践したい」など今後の家庭での取り組みについて前向きな声が多くありました。



みんなでつくる!

笑顔あふれる飯南暮らし



「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

第3回 地域の歴史を伝え継ぐ

時は江戸時代。世界の銀の産出量の三分の一を占めたといわれる石見銀。その銀を運んだ道は「銀山街道」と言われ、飯南町に今もそのかたちを残しています。

町内に残るのは、美郷町酒谷との町境から広島県との県境「赤名峠」までの約10kmの街道。石見銀山で採掘された銀は幕府へ献上する銀として、大田市大森町の石見銀山を出発し、飯南町赤名(赤名宿)、街道の最も標高の高い場所に位置する赤名峠を通り、広島県尾道市まで陸路で運ばれました。

町内では、7月29日に地元有志等による赤名峠付近の街道清掃活動が行われたほか、来月10月5日(日)には、赤名地域まちづくり連絡会が主催する「第19回銀山街道ウォーキング」が開催され、飯南町銀山街道を訪ねる会のガイドの皆さんの案内で、町内の銀山街道の各所を歩きます。来年には第20回の開催を控え、また令和9年(2027年)は石見銀山が世界遺産に登録されてから20周年。

9月中旬を過ぎ、ウォーキングにもいい季節となってきます。いつもは車で通る道、銀山街道の道標や看板を探しながら、地元の歴史の風を感じて歩いてみてはいかがでしょうか。



1856年から今も行き交う人たちを見守る道標(赤名連坦地)



地元の歴史を伝え継ぐ
下赤名石次の古民家周辺の草刈り

第19回 銀山街道 ウォーキング

- 開催日 10月5日(日)9:00~13:00
- 集合場所: 飯南町役場駐車場

- Aコース 銀山街道ウォーキングコース
- Bコース 衣掛山・武名ヶ平山周遊登山コース

イベント詳細は
こちら

