# 健康だより


健康医療課
☎53-2101
各地域の保健センター
萩原 ☎52-1230
小坂 ☎62-3443
下呂 ☎25-2680
金山 ☎32-4500


# 家の周りに水たまりはありませんか？

## 蚊が媒介する感染症

蚊は、いろいろな感染症を媒介する害虫です。海外諸国（特に熱帯や亜熱帯地域）では、マラリア、デング熱、チクングニア熱など、蚊に刺されることで感染する感染症が流行しており、2014年8月には約70年ぶりとなるデング熱の国内感染例が報告されました。

また、ブラジルなど中南米において流行しているジカウイルス感染症（ジカ熱）も、蚊が媒介する感染症のひとつで、妊婦が感染すると、胎児に小頭症が発生するリスクが報告されています。海外旅行時だけではなく、日ごろから蚊に刺されないように注意しましょう。

## 日本にいる蚊はヤブカ属とイエカ属に分類されます

デングウイルス、チクングニアウイルス、ジカウイルスを媒介するのは、日本ではヤブカ属のヒトスジシマカです。

イエカ属のアカイエカは、これらのウイルスを媒介しません。また、全ての蚊がウイルスを持っている訳ではなく、患者の血液を吸った一部の蚊がウイルスを保有します。

ヒトスジシマカ
（国立感染症研究所ホームページより）

## 蚊の生態

蚊は、産卵から2～5日で卵からボウフラ（幼虫）にかえり、7～10日の間に脱皮をくり返してさなぎとなり、3日ほどで成虫になります。

卵から産まれて成虫に羽化するまで水中で成長し、羽化後は約1か月生存します。少しの水たまりでも産卵、成長、羽化ができるため、あらゆる水たまりが発生源となります。

こんなところも発生源

## 効果的な蚊の駆除

蚊の成虫は、メスが産卵するための栄養分として吸血しますが、普段は草むらの中や木陰などに潜んでおり、完全に駆除することは困難です。蚊の駆除対策としては、ボウフラの発生と成長を止めることが有効です。まず、ボウフラが成長できない環境を作ります。ボウフラは少量の水があれば成長できるため、植木鉢や畑の汲み置き水、放置された容器などでも生存できます。蚊を発生させないためにも、1～2週間に1回水を交換したり、容器の片づけや廃棄をして、水たまりをなくすことがもっとも効果的です。蚊の発生を減らして快適に過ごすために、まずは自宅の周りの環境を見直してみましょう。

不要な水たまりはなくしましょう

# 下呂市立休日診療所

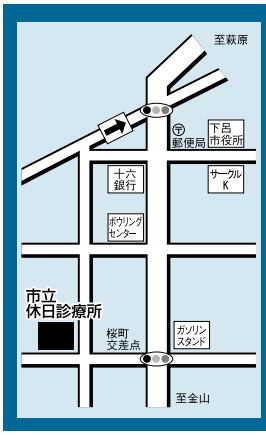
下呂市森801-10（下呂市民会館内）
☎24-1200
**※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）**

**診療科目** 内科、小児科（急病患者に限ります）
**診療日** 日曜、祝日、年末年始
**診療時間** 午前9時～午後3時
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

**7・8月の担当医**

| 7月 | | | | | | | 8月 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3日（日） | 10日（日） | 17日（日） | 18日（月・祝） | 24日（日） | 31日（日） | | 7日（日） | 11日（木・祝） | 14日（日） | 21日（日） | 28日（日） | | |
| 藤岡 均（藤岡医院） | 大林秀成（萩原北醫院） | 黒木尚之（黒木医院） | 今井直人（花田医院） | 中田宗彦（中田医院） | 阿部親司（阿部医院） | | 小林源博（こばやし整形外科） | 近藤史郎（近藤医院） | 奥村昇司（おくむらクリニック） | 村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック） | 小池利幸（小池医院） | | |

※都合により担当医が変わることもあります。




※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

## 自分の「こころの健康」をチェックしてみませんか？

簡単な質問に答えるだけで、自分の今の心の様子が手軽にチェックできるシステム「こころの体温計」が下呂市のホームページからご利用できます。パソコンや携帯電話、スマートフォンからご利用いただけますので、手軽にお好きな時にチェックいただけます。定期的に活用して、こころの健康管理にぜひお役立てください。利用料は無料です。（ただし通信料金は自己負担となります）ご利用の際は、下呂市ホームページのトップ画面下側の上記バナーから入るか、次のURLから接続することでお使いいただけます。

（https://fishbowlindex.jp/gero/）

## 「届けよう そのやさしさを 献血で」愛の献血助け合い運動月間

7月は厚生労働省・都道府県・日本赤十字社が主催する「愛の血液助け合い運動」月間です。

毎年夏季は、長期休暇などにより、学校や企業、団体などから献血への協力が得にくい時期です。

しかしながら、血液製剤には有効期限があるため、輸血用血液は年間を通じて安定的に確保することが大切です。

また、少子高齢化が進んだことにより、若年者数の献血数が減少傾向にあります。今後輸血を必要とする方々を支えていくために、若年層はもとより各年代層で支えあっていくことが今後ますます大切になっていきます。

次の日程で献血バスが巡回しますので、献血へのご協力をお願いいたします。

**◉今後の献血の日程**

●7月27日（水）
小坂振興事務所　11時～12時

●7月28日（木）
【献血キャンペーン実施】
バロー萩原店（400限定）
10時～12時・13時30分～16時

※献血受付業務は日本赤十字社下呂市金山赤十字奉仕団の皆さんにお願いしています。

from doctor フロム・ドクター

## 体重が減らないのは食べ過ぎなのです。

肥満、生活習慣病はカロリーの摂り過ぎが原因です。健康管理のために適切な摂取カロリーを保つことが重要で、減量するには摂取カロリーの制限が必須です。食べないのではなく食べる物の量をバランスよく減らすことが基本なのです。一日に必要なカロリーはどれだけかを知り、エネルギーを何で摂るかを考えましょう。図①に必要なカロリーの目安を挙げてみました。皆さんはどこに当てはまるでしょうか。広報六月号掲載の食物カロリー表を参考にしながらご覧ください。

**図①　一日に必要なエネルギー量（カロリー）**

| 年齢＼レベル | 男 I | 男 II | 男 III | 女 I | 女 II | 女 III |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30－49 | 2300 | 2650 | 3050 | 1750 | 2000 | 2300 |
| 50－69 | 2100 | 2450 | 2800 | 1650 | 1900 | 2200 |
| 70 以上 | 1850 | 2200 | 2500 | 1500 | 1750 | 2000 |

| | |
|---|---|
| レベルⅠ | 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合 |
| レベルⅡ | 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合 |
| レベルⅢ | 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合 |

食事の原則は、まず最初に野菜を食べることです。野菜は食物繊維、ビタミンをはじめ多くの栄養素を含みます。また、糖の吸収を遅らせます。多く摂っても低カロリーです。続いて肉や魚、図②を参考に脂肪の少ないものを選びます。みそ汁や牛乳などでお腹を満たし、最後に余裕があればご飯などの炭水化物を食べます。糖分を含む間食は避けましょう。現在よりも糖質を中心に食べる量を減らすことが減量、健康的な体を作ります。

下呂市立金山病院顧問　古田智彦

**図②**

| 肉 100g | カロリー |
|---|---|
| 輸入牛肩ロース赤肉 | 173 |
| 輸入牛肩ロース脂身付き | 240 |
| 和牛肩ロース赤肉 | 212 |
| 和牛肩ロース脂身付き | 318 |
| ぶた肩ロース赤肉 | 157 |
| ぶた肩ロース脂身付き | 253 |
| 鶏もも肉皮付き | 253 |
| 鶏もも肉皮なし | 138 |
| 鶏ささ身 | 114 |

| 魚 100g | カロリー |
|---|---|
| さんま | 297 |
| まさば | 247 |
| ぎんざけ養殖 | 204 |
| まいわし | 169 |
| しらす半乾燥 | 206 |
| うなぎ養殖 | 255 |
| ぶり | 257 |
| くろまぐろ赤身 | 125 |
| くろまぐろ脂身 | 344 |

◆テレビの前で簡単にできる体操を紹介する「まめ体操」は、6月13日（水）～6月26日（火）に下呂チャンネルの「週刊まめなかな」で放映しています。