

RSウイルス感染症にご注意を!!

感染経路	飛沫感染と接触感染。
潜伏期間	感染してから発症するまで2～8日。
感染期間	ウイルスの排泄期間は7～21日と長いため、感染が広がりやすい。
感染力	感染力が強いウイルスです。（手に着いたウイルスは、約30分で感染する力を持っているといわれています。）
症状	水のような鼻汁、鼻づまり、ひどい咳、むせるような咳、呼吸数が多くなったり、肋骨の下がへこむ陥没呼吸などの呼吸困難 38.5℃以上の発熱は少ないですが、咳がひどいのが特徴です。 ※小学生以上でも、ときとして気管支炎や肺炎のほか、38℃以上の発熱が5日程度続いたりする場合があります。
検査・診断方法	鼻に綿棒を入れてこすり、試薬を使ってRSウイルスを検出します。（結果が出るまでは30分程度。）血液検査でもわかりますが、結果が出るまでに数日かかります。
治療方法	残念ながら、特效薬がありません。そのため、気管支を拡げる薬、痰を切りやすくする薬、炎症を抑える薬などが処方されます。また、乳児でミルクの飲みがわるい場合などは、点滴をすることがあります。
予防方法	<ul style="list-style-type: none"> ・家族全員でこまめに手洗いをしましょう。 ・親子ともに、かぜをひいた人との接触を避けましょう。 ・1歳以下の乳児に感染させないようにすることが最も重要です。流行期（10月～2月ごろ）には、人の出入りが多い場所や、乳幼児と兄弟との接触はできるだけ避けましょう。

RSウイルス感染症は、冬を中心に流行するRSウイルスによる急性呼吸器感染症で、生後1歳までに約半数が感染し、2歳までにはほぼ全ての子が感染します。感染しても終生免疫は獲得できないため、一生のうち

に何度か感染を繰り返します。小学生以上になると軽い症状でおさまることが多いのですが、早く生まれた低出生体重児や心臓に病気を抱えている子どもの場合は、重症化する危険があり、注意が必要です。

平成25年度生活習慣病予防検診申し込み受け付けます

平成25年4月から実施する生活習慣病予防検診の申し込みを受け付けます。

1月10日(木)以降に、地区の保健委員さんが各世帯に申込書を配布します。必要事項を記入のうえ、1月28日(月)までに保健委員さんにお申し込みください。



お忘れなく 医療系・業務従事者の届け出

次の業務従事者は、法令により2年毎に業務従事者届の提出が義務づけられています。

該当する人は、平成25年1月15日(火)までに、県央保健所へ提出してください。

○対象者 助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士、保健師

○対象者のうち届け出が必要となる人は、平成24

年12月31日現在、次の業務に従事している人

- ・医療機関、介護保険施設及び老人福祉施設
- ・市町村が設置する地域包括支援センター

※届出用紙は、県の公式ホームページ(盛岡広域振興局V保健福祉環境部・県央保健所Vお知らせ)から取得できます。

これで安心 介護保険 ~申請後編~

介護保険の申請後は、本人にも家族にも行ってもらいたいことがあります。今後の介護を考える上でも大切な申請ですので、しっかりと手続きを行きましょう。今回は申請後の手続きのQ&Aについて紹介します。

Q 申請後はどのように進みますか？

A 要介護（もしくは要支援）の認定を受けるには「訪問調査」と「主治医意見書」が必要になります。本人と家族には「訪問調査」を受けていただき、あわせてかかりつけの病院



を受診して、主治医へ「主治医意見書」の作成をお願いします。

Q 訪問調査とは？

A 普段の生活や身体状況、物忘れなどの認知症の症状などの聞き取り調査を行います。

家族も一緒に調査に立ち合い、日ごろの様子を調査員へ伝えましょう。調査にかかる時間は約1時間です。※調査項目の例：片足で立てるか「着替えの様子」「用足しの様子」「薬や金銭管理について」「本人の物忘れの状況」などの調査を行います。

Q 主治医意見書とは？

A かかりつけの医師が介護を必要とする原因の傷病や心身の状況などについて記載します。普段の生活状況なども伝えて意見書を作成してもらうことが大切です。受診するときは必ず家族も付き添いましょう。

Q いつまでに手続きを行うの？

A 訪問調査は、申請後2週間以内に調査日程の連絡が、本人または家族のもとに入りますので、予定を調整し調査を受けましょう。主治医意見書についても2週間以内に受診し作成してもらいます。申請後すぐに受診すると病院に意見書



の書類が届いていないことがありますので、申請後4～5日してから受診しましょう。

今回は、サービス利用などについてのQ&Aを紹介します。

インフルエンザ予防接種費用補助は1月末まで

インフルエンザワクチンの接種費用への補助は、平成25年1月31日(木)で終了します。終了後に接種した人は、全額自己負担となりますので、希望する人は早めに接種してください。

栄養士からのまごころ便

主任栄養士 日向 光子



上外川の料理教室に参加した親子

私は、葛巻の豊かな自然環境と、その中で育まれた母の作った野菜をいただくことができ幸せだと感じています。

先日、上外川で元気教室と料理教室を開催し、1歳から68歳の方まで、ほぼ全世帯から参加していただきました。料理教室では、野菜を持ち寄っていただき、カロリーと塩分に配慮した4品の料理と、地元で採れた雑穀を使った手作りの「きびもち」をごちそうになり、会話が弾み、楽しい食事会になりました。このような教室で「食」をとおして、妊婦さんから高齢者まで、各年代の方々と料理を作り、食べて、話し、皆さんの笑顔に触れる機会に感謝しています。

私たちは、生きていくために三度の食事は欠かせません。私たちが食べているものは、そのほとんど全てが生き物で、動物や魚、野菜などの命をいただいています。食べ物が増えた今、食への感謝の心を忘れてしまい、食生活の乱れや栄養の偏りからくる生活習慣病が増えているのも現状です。その中で、食生活の基盤となるのは家庭です。まずは家庭において、手作りの料理を忘れないでください。その料理を囲み、家族の中で楽しい会話になり、感謝する心を育み、健康にもつながることを願っています。

葛巻の未来を担う子どもたちのために、まずは家庭においての食生活を見直してみませんか・・・。