

蚊からの感染症に 注意しましょう



蚊を介しての感染症には「ジカ熱や「デング熱」、「日本脳炎」があります。蚊は、屋外の草むらなど身近なところに生息していますので、これからの季節、蚊に刺されないように注意しましょう。

ジカ熱とは？

感染した蚊を介して感染します。3日〜12日間の潜伏期間のあとに、主に軽度の発熱、結膜炎、関節痛、筋肉痛、倦怠感、頭痛などの症状がおこり、2日〜7日続いて回復します。特異的な治療法はなく、対症療法が中心となり、蚊の対策が重要となります。

デング熱とは？

デング熱は、デングウイルスに感染した蚊を介して感染します。デングウイルスに感染した蚊に刺され、3〜7日たった後、発熱、発疹、頭痛、関節痛、吐き気、おう吐などの症状がおこり、通常は1週間程度で回復します。特異的な治療法はなく、対症療法が中心となるため、蚊の対策が重要となります。

日本脳炎とは？

日本脳炎ウイルスの感染によつておこる中枢神経（脳や脊髄など）の疾患です。ヒトからヒトへの感染はなく、ブタなどの動物から蚊を介して感染します。東アジア・南アジアにかけて広く分布する病気です。

感染したあとにも症状なく経過する場合がほとんどですが、症状が出るものでは、6〜16日間の潜伏期間の後に、数日間の高熱、頭痛、嘔吐などで発病し、引き続き急激に、光への過敏症、意識障害、けいれんなどの中枢神経系障害を生じます。脳炎を発症した場合20〜40%が死亡に至る病気といわれており、幼児や高齢者では死亡の危険は大きくなっています。特異的な治療法はなく、対症療法が中心となるため、蚊の対策が重要となります。

策と予防接種が重要となります。

■予防接種

日本脳炎予防接種は、生後6カ月〜7歳半までに3回、9歳以上11歳未満に1回接種します。平成19年4月2日〜平成21年10月1日生まれの方で、第1期（3回）接種が完了していない方は、健康増進課へご相談ください。

予防治

蚊との接触を避け、刺されないようにすることが重要です。具体的には次の方法があります。

- ①長袖、長ズボンを着用するなど、屋外で活動する時には肌の露出をなるべく避ける
 - ②虫よけ剤などを使用し、蚊を寄せ付けないように注意する
 - ③室内も蚊の駆除を心掛ける
 - ④蚊の幼虫の発生源を作らないように注意する
- 水たまりがあると発生しやすいくなります。植木鉢の水受け皿や外置きのかごなどの中に残り水がないか定期的にチェックしましょう。

問 健康増進課（保健福祉センター） ☎25・2100

介護予防カレンダー（7月）

○地域体操クラブ

シルバリーハピリ体操指導士によるいきいきヘルス体操
実施時間：午前10時〜11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)
谷井田コミュニティセンター	7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)
みらい平コミュニティセンター	5日(火) 12日(火) 26日(火)
きらくやますこやか福祉館	1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金)
青木自治会館	4日(月) 11日(月) 25日(月)
谷和原公民館 谷原分館	26日(火)
谷和原公民館 福岡分館	7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)
内宿公民館（筒戸）	11日(月) 25日(月)
西ノ台倶楽部	6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水)

※谷和原公民館谷原分館は改修工事のため5日(火)・12日(火)・19日(火)が休講です。

○すこやか貯筋教室

65歳〜70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動
実施時間：午後1時30分〜3時

会場	実施日
伊奈公民館	14日(木) 21日(木) 28日(木)

※7日(木)は、会場の都合により休講です。

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※事前申し込みは不要です。

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。

参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58 - 2111（内線4305）