

第27回
いきいき
健康情報
このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



インフルエンザとは

風邪とよく似た症状のインフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染力の強い病気です。拡大規模は一定ではありませんが、毎年冬季に流行がみられ、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。

流行のメカニズム

ウイルス保有者の咳やくしゃみなどによって空気中に拡散されたウイルスを、周囲の人が吸い込むことで感染するケースが多く見られます。

感染後は、しばらく自覚症状がありませんが(潜伏期)、その間もウイルスが鼻やのどの奥で増殖しており、結果、体内免疫が抑えきれなくなることで発症します。

インフルエンザの予防

感染予防として、ウイルスを体内に入れないことが重要です。

- 予防方法**
- ・まめな手洗い・うがい
 - ・マスクの着用
 - ・人ごみを避ける
 - ・バランスの取れた栄養を摂る
 - ・十分な休養を取る
 - ・部屋を適度に加湿する
 - ・予防接種を受ける

また、感染を極力広げないように、くしゃみや咳が続くときは、必ずマスクを着用し、周りを不快にさせないよう「咳エチケット」に努めましょう。



インフルエンザ予防接種

昨年までインフルエンザワクチンは、A型2種類とB型1種類の計3つのウイルスに対応できる三価ワクチンと呼ばれていた。しかし、近年ではB型についても、2種類の型の混合流行が多く発生していることから、予防接種の効果を十分発揮することができませんでした。

その対応策として、国は日本国内で流通する全てのワクチンについて、B型を1種類増やし、四価ワクチンに切り替えました。型が増えたことで、予防効果の高まりが期待できますが、同時に接種料金の値上げも予想されています。

ワクチンは接種してから約2週間効果が始まります。予防接種を希望される方は、医療機関へ予めお問い合わせください。

発症したときは

発症から72時間以内であれば、抗インフルエンザ薬が有効です。医療機関を受診してください。適時、水分・栄養補給を行い、体を保温し、安静にしてください。



約し、早めに接種を受けましょう。65歳以上の方は定期予防接種制度により、12月まで公費助成されます。詳しくは、直接医療機関へ問い合わせください。



幼児・児童・生徒はインフルエンザと診断されたら、学校保健安全法により、最低6日間の出席停止となります。出席可能日については、学校や園に詳細を確認してください。

躍進
薩摩川内市
体育協会
Vol. 08

市体育協会の加盟団体から、今回は薩摩川内市柔道会を紹介いたします。



【嶋田旗少年柔道大会 表彰式の様子】

柔道は、柔術を基に、嘉納治五郎師範の工夫と研究によって誕生した武道です。広く国内外に普及し、1964年の東京オリンピック以降、オリンピックの正式競技になっています。選手は投げ技(立ち技・捨て身技)と固め技(抑え込み技・絞り技・関節技)を駆使しあいます。その決まり方の高い程



【嶋田旗少年柔道大会 試合の様子】

度から、順に「一本」「技あり」「有効」といった得点が与えられます。



昭和25年4月に、前身となる川内市柔道会を発足しました。

平成17年、合併による薩摩川内市体育協会設立に伴い、新たに薩摩川内市柔道会として活動を始めました。

【活動状況】

礼儀、相手を尊重・尊敬する心、日本人らしい武士道の精神を育てることを活動の目的として、週1回、サンアリーナせんだい武道場で稽古を行っています。

最近では、女性の参加者も増え、男性と一緒に汗を流し、楽しい雰囲気の中で稽古に励んでいます。

【若き柔道家を募集中です!】

「柔心会」と「隈之城柔道スポーツ少年団」の2つの少年柔道チームが活動しています。週3日、稽古に励んでいますので、興味のある方は、連絡ください。



【連絡先】

- 柔心会
 - 監督 下野雅浩 080-5208-0121
 - コーチ 後藤勇作 090-1193-4461
- 隈之城柔道スポーツ少年団
 - 監督 田畑英則 090-2079-8340

平成24年4月から、中学校体育で男女共に武道(柔道、剣道、相撲)が必須科目になったことで、競技人口が増え、さらに発展していくものと期待を寄せています。



【妙円寺大会 優勝】

【定期的な活動】

- 1月 鏡開き式
- 2月 県選手権出場
- 3月 嶋田旗少年柔道大会
- 7月 7月いぬい旗中学校柔道大会
- 8月 昇段試験実施
- 9月 県民体育大会出場
- 12月 山口貫十旗中学校柔道大会

【問合せ先】

- 会長 平善行 090-3734-1250
- 理事長 堤憲男 090-5285-7520

【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811