

尾張健康友の会 ニュース

チングルマの紅葉
木曾駒にて
柴田 伸治さん



冬を健やかに乗りきろう!! 低温やけどにも注意!

冬にかかりやすい病気 インフルエンザ ノロウイルス かくれ脱水

第29回健友ネット集会
2018年2月11日(日)

国際ジャーナリスト
堤末果さん

沈みゆく大国アメリカ
(逃げ切れ! 日本の医療)

基本は病気に負けない 身体づくりです

訪問看護ステーションちあき

看護師 吉田 聡枝

インフルエンザ

ウイルスによる感染症です。1〜3日間の潜伏期の後、急に高熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛が生じ、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、咳、痰など呼吸器症状を伴います。腹痛、下痢、嘔吐などの症状を伴う場合もあります。

人ごみへの外出時はマスクを正しく着用、帰宅時はうがい・石鹸による手洗い徹底。部屋の換気や湿度調整(50〜60%)は感染の確率を大幅に下げることがあります。ワクチンの接種は重症化を防ぐ意味でも受けられると良いでしょう。

ノロウイルス 感染症

ノロウイルスはヒトに経口感染し突発的な激しい吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、悪寒、38℃程度の発熱を主症状とした伝染性の消化器感染症を起こします。

治療には抗ウイルス剤がありますが、辛い思いがあります。

ノロウイルス 汚物処理の基本!



詳しい対処法は千秋病院ホームページをご覧ください。

家庭では経口補水液やスポーツドリンクを人肌に温めて飲むのが水分の吸収もよいとされています。やはりここでも「予防」が大切です。調理者の十分な手洗いや調理器具を衛生的に保つ事が重要です。アルコール除菌スプレーや手指殺菌消毒剤が効果的とされています。85℃以上1分以上の加熱で感染性を失うとされ、カキなどの食品は十分加熱するようにしましょう。

今回の健友ネット集会是3部構成 考えましよう

健友ネット集會事務局長 佐々木史枝

今回の健友ネット集会是3部構成:1部は医療福祉を中心に、2部は改憲問題、3部は友の会と職員の活動報告会です。

第1部は、堤末果さんの講演です。アメリカと日本の未来を重ね、医療・介護制度が抱える問題、貧困問題、国民皆保険制度から日本の今後向かうべき方向について講演していただきます。

第2部は、名古屋大学大学院本秀紀(もとひでのり)教授による講演です。衆議院選で改憲勢力の議員が3分の2以上を占めました。改憲が実施

ご家族・お友達などお誘い合わせて、ぜひご参加ください。
(5面・ひと欄もご覧ください)

かくれ脱水

冬は空気が乾燥し知らないうちに体の水分が粘膜炎、皮膚や呼吸から奪われます。渇きも感じにくく、水分摂取を控えがちです。流行する感染症も脱水の要因になります。

- ①手先、肌、口の中が乾燥している。
- ②口の中が粘り食べものを飲みこみにくい。
- ③だるい、ふらつく、頭痛がする。
- ④便秘気味。トイレの回数が減少。尿の色が黄色くとすぐに元々の色になりづらい。いざいざ「かくれ脱水」が起きている可能性があります。

ほんとに憲法を変えて良いのか?という問いに答えなければならぬと思う

▼大日本帝国憲法に代わり1946年11月3日に日本国憲法が公布され翌年の1947年5月3日に施行された。前文と11章、103条からなる。主権在民・平和主義・基本的人権を基調とする▼日本の象徴としての天皇の地位・戦力不保持・自由と平等を旨とする。基本的人権の詳細な規定をおくほか国権の最高機関としての国会、行政の主体である内閣、司法をおこなう裁判所の三権分立を明らかにしている▼初めて町会議員になった1967年、地方自治法の重要な役割を学ぶことが大切であった。議会で発言するたびに地方自治は正に民主主義の学校であることが実感でき自らも成長できた。ふり返ると中学生のとき「新しい憲法はなし」を学んだことが無駄ではなかったと思う▼「9条改憲NO、3000万人署名」が始まる。安倍政権による9条改憲を阻止するため、草の根の国民運動で改憲発議を絶対許さないアクションを起こし、戦争する国にしないために一人一人の署名行動ではねかえして行く。(光)