

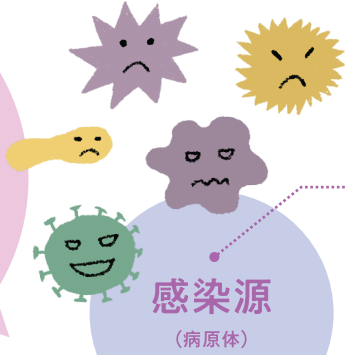


神戸ヤクルト通信

神戸ヤクルト販売株式会社 神戸市中央区熊内町5-3-8 TEL078-241-8960

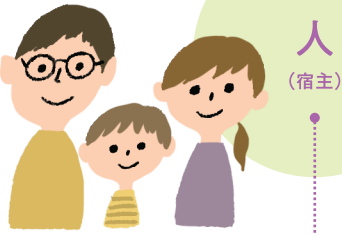
感染症はなぜ起こるの？

感染症は感染源(病原体)、感染経路、人(宿主)の3つの条件がそろって発生します。このうちのどれかをストップさせることで感染症は予防できます。



- ウイルス
(インフルエンザ・ノロウイルス・HIV・結核・水痘(水疱瘡)・麻疹・風しんなど)
- 細菌(肺炎球菌・黄色ブドウ球菌)
- 原虫(マラリア原虫)
- カビ(カンジダ・白癬(水虫)など)

有効な感染対策:感染者や動物・昆虫、病原体で汚染された食品が感染源。これらを隔離・消毒することで予防。



感染経路



空気感染(空气中に浮遊する飛沫核)・飛沫感染(咳やくしゃみによる飛沫)・経口感染(食品・飲料)・接触感染(ドアノブ、電車の吊り革、照明のスイッチ、血液や体液を通して感染する場合も)。

有効な感染対策:各自の皮膚・衣服の清潔、住居の清掃、公共衛生(上下水道の整備)、衛生的な食料の流通・保管。

すべての人。乳幼児や高齢者、妊婦、免疫機能不全などの持病がある人はハイリスクグループ。また、抵抗力が弱くなると普段なんともないような病原体に感染することがあります。

有効な感染対策:バランスのとれた食事、適度な運動、休養、睡眠、予防接種

感染症とは

細菌やウイルスなどの病原体が体の中に入り増殖することで起こる病気が「感染症」。世界全体では死亡原因の4分の1を占めるともいわれます。なぜ、起こるのか。どうやって予防するのか。あらためて感染症の基本をご紹介します。

感染症は身近で危険!? 新しいものも出現

私たちの身の回りには、常に多くの病原体が存在し、気づかないうちにさまざまな感染症にかかっています。感染しても発症しない場合もありますし、抵抗力が弱っていると風邪や食中毒、ものもらいなど身近な感染症にも罹患します。

同時に、命にかかわる深刻な症状を引き起こす感染症も数多く存在します。紀元前から現代にいたるまで、人類はペストや梅毒、天然痘などとたたかってきました。これらの感染症は多くの人の命を奪い、ときには歴史まで変えたものもあります。

20世紀以降も感染症とのたたかいは続いています。エイズやSARS、エボラ出血熱などは「新興感染症」と呼ばれ、新しい感染症。新型コロナウイルス感染症もその一種です。また、結核や梅毒など一度下火になった感染症の患者が再び増加する「再興感染症」もあります。特に、梅毒は近年国内で急増しており、要注意です。

感染症に負けないために

さまざまな環境で感染症にかかるリスクは存在しますが、その予防のポイントは、①感染源を断つ②感染経路を断つ③抵抗力を高める、の3つ。

個人でできるのは、まず、手洗い・うがいで感染経路を断つこと。人が多く集まる場所から帰ってきたときは手洗い・うがいも心がけるようにしましょう。

また、規則正しい生活を心がけ心身を健康に保つことで菌への抵抗力を高めることも大切です。

今年、季節外れのインフルエンザの流行が話題になりました。冬にインフルエンザが流行せず、抗体を持つ人が少なかった上に、予防接種を受けた人も少なく、脱マスクにもなって爆発的に増えたと考えられています。インフルエンザには予防接種も効果的です。症状が重くなるリスクがある人は、予防接種をおすすめします。

感染症 Q & A

免疫ってなに？

からだの中に入ってきた病原体を防御・排除する働きです。私たちのまわりには常に病原体が存在するにもかかわらず、感染症にかからずいられるのは免疫のおかげ。ただし、ホルモン変動や自律神経の乱れ、ストレス、睡眠不足など、心身に不調があると免疫は低下してしまいます。

予防接種ってどういう効果があるの？

麻疹や風しんなど一部のウイルスは、一度かかると抗体ができて感染しにくくなります。予防接種は、この原理を利用して体の中に抗体をつくるためのものです。インフルエンザなどは変異して新しいタイプのウイルスが比較的短い間に出現するため、繰り返してかかることがあります。

監修 公益財団法人 兵庫県健康財団 保健検診センター
医師 歯科医師 認定産業医 労働衛生コンサルタント
大路純子 先生

Column

地球温暖化と感染症

20世紀の100年間で地球の平均気温は0.6℃上がりました。この気温の変化により、蚊の生息地の拡大・生息数が増加。蚊が媒介する感染症に注目が集まっています。

●マラリア

マラリア原虫を持つハマダラカに刺されると感染。世界三大感染症のひとつ。熱帯地方で多く発生し、死亡率も高い(2021年の全世界における推定死亡者数は619,000人)。日本では輸入感染症とされ、国内での感染による発生はありません。

●デング熱

ヒトスジシマカなどを含む蚊が媒介。発熱・頭痛・筋肉痛・発疹などが症状として現れます。日本では、海外から帰国した方が発症する例があります。

●日本脳炎

日本脳炎ウイルスにより発生する疾病。日本では、現在予防接種が普及して、年間10人前後の症例で推移しています。

●その他

ウエストナイル熱、黄熱、ジカ熱など



うるおいを残して殺菌・消毒

POSHMAMA ポッシュママ 薬用ハンドソープ

S.E.シロタエッセンス[乳酸菌はっ酵エキス(ミルク)※]のはたらきで、有害な細菌の増殖を抑え、お肌のうるおいをまもります。さらに皮膚の炎症を抑える沖縄モズクエキスを配合し、手肌を健やかに保ちます。清涼感のあるホワイトフローラルに爽やかなシトラスがほのかに香ります。商品は地域のヤクルトレディからご購入いただけます。

※乳酸菌はっ酵エキス(ミルク)〈成分名:ホエイ(2)〉



皮膚の清浄・殺菌・消毒が期待できる医薬部外品
内容量、価格:250ml 550円(税込)



つめかえ用
内容量、価格:200ml 385円(税込)



とれたて卵の素朴なプリン♪

平飼いのほんのり甘い卵が原料。「なめらかプリン(300円)」が人気です。加えるのは地元低温殺菌牛乳と砂糖、バニラビーンズだけと、卵のおいしさがちゃんと感じられる逸品です。丹波市以外では買えないというこのプリン、ぜひ、直売所「幸世村たまごのお店」でどうぞ。シフォンケーキなどのスイーツや絶品卵もゲットできます。秋には新商品も展開予定♪



芦田ポトリー
幸世村たまごのお店

丹波市氷上町鶴内967
0795-88-9800
9:00~17:00
不定休



やさしい気持ちになれるパン

国産原料や地元丹波産の食材にこだわり、自慢の食パンをはじめ常時25種類ほどのパンを並べる小さなパン屋さん。ふんわりとした生地で作る「粒あんぱん(150円)」や「いちごジャムパン(160円)」など、おやつにぴったりなパンは子どもから大人までみんな大好きなものばかり。ウッドデッキやドリンクの提供もあるので、購入したパンを外で食べるのも◎。

パン工房 フクミ

丹波市氷上町香良297
080-5771-8634
10:00~17:00
水・木曜休み



窓からの景色もごちそう

目の前には田んぼと畑。料理に使う野菜は自家製で、日本人の口に合う韓国の家庭料理を提案するきりん亭。昼の「きりん亭御膳(2,200円)」は10品のおかずメイン料理、スープ・ごはん・デザート付き。豪華ですが、野菜中心のやさしい味だから、ペロリと食べられてしまいます。もとは老舗の酒屋だったという建物も素敵。

古民家 和韓旬菜料理
きりん亭

丹波市氷上町石生1023
0795-71-4606
11:00~17:00
月・火・水曜定休



こんにちは!
氷上センターです!



ヤクルトレディ18名が丹波市全域を回り、ヤクルト商品をお届けしています。お届け中は丹波市の歴史的名所や豊かな自然、山々に見守られ、毎日の元気の源になっています。皆さま、ぜひ丹波まで足を運んで素敵な街並みを満喫してみてください。お待ちしております。



今回訪れたのは

氷上センター

丹波市氷上町市辺657-7

ヤクルトセンター
イッたり森たり

里山の美しい景色と
おいしいもんめぐり

※新型コロナウイルスの影響により情報が変更になる場合があります。お出かけ前にご確認ください。店舗情報は2023年8月現在のものです。

ヤクルトレディさん
お気に入りの1枚!



profile



香住親交会

山本 唯菜 さん

ヤクルトレディ歴2年4か月。
夫、娘1人、息子1人の4人
家族。鳥取県出身。ドライブ
とショッピングが好き。

ヤクルトレディインタビュー

YL INTERVIEW

Q あなたの1枚は何ですか?

今年8月、東京ディズニーデビューをはたした娘とミッキーの2ショット♪ 遠くてなかなか行けないテーマパークですが、5歳の誕生日を迎える娘を思い切って連れていくことに。夢中になって楽しんでくれ、いい思い出になりました。

Q 気分転換にすることは?

好きな服を見て、選ぶ時間が大好き。店舗に出かけて、ショッピングしているとリフレッシュできます。香住のきれいな海や空を眺めてリラックスすることも。

マネージャーからヒトコト!

2人目のお子さんを出産後、5月に仕事復帰してくれました。何事にもポジティブに取り組む山本さんの姿に、いつも元気をもらっています。これからも、とびっきりの笑顔で、お客さまに元気を届けてくださいね!

奥村 あゆみさん

やってみよう!

簡単エクササイズ

もちづき整骨院
院長 望月靖仁



骨盤矯正

(お尻歩き)

骨盤を支える筋肉を刺激し、骨盤の状態を整える運動です。いわゆる「骨盤の歪み」を調整し、腰や膝などへの負担を減らすことができます。慣れないと進みにくいのですが、ていねいに骨盤を意識して動かしましょう。

① 両足をそろえて前に伸ばす。両手を腰に当てて背筋を伸ばします。

② 脇腹を締めるような感じで左のお尻を持ち上げ少し前に下ろし、同様に右側でも行い、前進します。ある程度進んだら、後ろへ。反動をつけず、下腹部を意識しながら行ってください。

1

骨盤を立てる意識で行いましょう。
腰を反らさないよう注意!



2

