

2018年11月吉日

健保だより30

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

日増しに秋が深まり、朝夕の寒気を感じると共に空気も乾燥して来ました。今年もいよいよインフルエンザやウイルス性の風邪の本格的な流行が気になる季節となりましたが、皆様は体調など崩されていませんか？

近年では Dengue 熱や Zika 熱が世界各国で流行したり、今年は風疹の感染が騒がれたり、年々ウイルス・菌に対する意識も大幅に上がってきている気がします。

健保としましても、毎月各事業所共通で医療費の上位を占めている呼吸器系疾患の変化を注視していますが、多くの方が一か所に集まる職場においては、ただの『風邪』であっても他人に感染させない様に、早め早めの対策や心掛けをお願いします。

風邪症候群の原因は 80~90% がウイルスの感染です。風邪のウイルスは 200 種類以上あると言われていますが、多くは冬場の低温乾燥の環境で空気中の飛散量が増加します。「ゴホン 10 万、ハクシヨン 100 万」という言葉がありますが、風邪をひくと 1 回の咳で 10 万個、1 回のクシャミで 100~200 万個の飛沫が空気中にばらまかれます。このウイルスは湿度の高い状況では直ぐに地面に落下しますが、湿度が 40% 以下になるとウイルスの水分が蒸発して軽くなる為、落下速度が緩やかになり約 30 分間、空気中を漂うこととなります。その空気中のウイルスを人が息を吸い込む時に鼻や喉から感染して流行しやすくなると考えられています。また、空気が乾燥すると喉の粘膜が乾燥して炎症をおこしやすくなり、ウイルスを防御する力が衰えてきます。こうしたことが重なって、空気が乾燥する冬場に風邪をひきやすくなるのだそうです。

【風邪を予防する 7 つのポイント】

- ・十分な睡眠をとりましょう。
- ・バランスの良い食事とビタミン補給を心掛けましょう。
- ・適度な運動を日常に取り入れましょう。
- ・極端な厚着、薄着は避けましょう。
- ・手洗い、うがいを習慣づけましょう。
- ・乾燥したところや人ごみは避けましょう。
- ・タバコの吸い過ぎに気を付けましょう。

それでも万一の場合は風邪の症状がまだ軽いうちに細心のケアを施し、こじらせない様にすることが何より大切です。

風邪の対処法 3 原則として“安静”“保温・保湿”“栄養”と覚えておいて下さい。

2018 年も残すところ 1 ヶ月余りとなりましたが、“終わり良ければ全て良し”最後の最後で風邪でダウンとならない様に、日頃から体調の変化には十分気を付けて下さい。

以上

マメ知識 風疹 ～風疹患者が8週連続100人超～

皆様も既にご承知の通り、現在首都圏を中心に『風疹』が流行しています。

国立感染症研究所（感染研）によると、この2ヶ月間、国内の患者報告数は毎週100人以上のペースで増え続けているとのことです。

患者報告数は2014年の319人から2017年には93人へと減少傾向にありましたが、今年は11月4日時点で1,884人と急増しています。発症者は男性が8割以上で、そのうち30～50歳代が8割を占めています。

※1979年4月1日以前に生まれた男性は、風疹の予防接種を公的に受ける機会が無かった為、風疹の抗体が無い『空白』世代となっています。同世代で抗体が少なく感染のリスクが高い人は数百万人いるとみられています。

地域的には東京、千葉、神奈川、埼玉、愛知が多く関東圏は要注意地域となります。

風疹は、風疹ウイルスの飛沫感染によって起こる感染症で、2～3週間ほどの潜伏期を経て、主に発熱や発疹、リンパ節の腫張が現れますが、これらの症状は子供では比較的軽く大半は数日で治ります。但し、まれに脳炎や血小板減少性紫斑症などの合併症が起こることがあり注意が必要です。また、大人がかかると症状が長く続き、関節痛も重くなります。とは言え症状が重篤になることが少なく、本人すら気付かない場合もある様です。

しかし、妊娠初期の女性がかかると生まれてきた子供が難聴や白内障、心臓病などになることがあります。また先天性風疹症候群と呼ばれ命を落とすこともある為、妊婦にうつす恐れのある男性への対策は急務と言えます。

風疹は一度流行すると、2～3年にわたり流行が続くことが多く、政府としても、早期に先天性風疹症候群の発生をなくすと共に、東京五輪・パラリンピックが開催され20年度迄に「風疹の排除」を目指しています。

風疹は、予防接種で予防可能な感染症ですので、抗体の有無をチェックし、予防接種を受けることをお勧めします。

※抗体検査や予防接種の費用を自治体で負担する動きも広がっています。
(各自治体により制度が異なりますので、詳細は個別にご確認下さい)



※詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。(831-7200)