

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「子どものカルテ」

第6回「嘔吐・下痢」

ウイルスや細菌、寄生虫等のさまざまな原因による下痢、腹痛、嘔吐等の症状を呈する感染症胃腸炎。なかでも感染力の強いノロウイルスは、平均潜伏期間が24～48時間、吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱等の症状があり、2～3日で回復することが多いようですが、高齢者や小さいお子さんは合併症を伴い重症になることも。極めて少量のウイルス粒子でも感染してしまう強い感染力があり、更にさまざまな環境中でも安定して感染力を保っているものもあるようです。

また、不顕性感染者（症状の出していない方）も存在しており、感染者が便中にウイルスを排泄し続ける期間は、小児で約4週間、成人では約3週間とも言われており、食中毒による集団感染等は、ノロウイルス感染から回復して間もない方や、不顕性感染の方（調理者など）による食材汚染等が原因の大部分と考えられているようです。

発病した方の便や吐物の処理、また触れたドアノブやペーパーホルダー、床、壁等、適切な消毒を徹底することはもちろん重要ですが、感染していながら症状が出な

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。
問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

榎山医院 濱島 令子（さくら市）

いまの方からも感染の可能性があるため、流行期は特に帰宅後、調理や食事の前、おトイレの後など手洗いを念入りに行うことが重要です。

次にロタウイルス胃腸炎は、5歳までにほとんどのお子さんがかかると言われていますが、初めてかかった時には激しい症状が出やすい傾向があるようです。大量の下痢便、激しい嘔吐による脱水症状には要注意です。

これらのウイルスに効果のある抗ウイルス剤はなく、通常対症療法が行われます。

ロタウイルスはワクチンによる予防が可能ですが、ノロウイルスは、欧米で試行されているワクチンによる感染予防対策の試みはまだ研究中とのこと。よって感染症の通常の予防策に徹し、食材汚染に注意し、しっかり加熱、家族全員がしっかりと念入りに手洗いすることが基本と考えられます。

また小児の場合、嘔吐や不機嫌等が続くときは、これらの胃腸炎以外の病気の初期症状の可能性もあるため、早めの受診を心掛けてください。

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その52

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

「奥歯の黒い溝の正体は？」

奥歯が咬み合わさるところにある溝が、黒く見えたことはありませんか？

学校や職場での歯科検診などで歯を診てもらったときに見つかることも多いと思います。

ついつい、歯が黒くなっているとわかると、この黒い汚れを取るためにまず歯を削り、そして削ってできた穴に金属やレジンと呼ばれる材料で詰めて治療をする、なんて考えてしまっただけで怖くなり、歯医者から遠のいてしまっている人は多いのではないのでしょうか。

ところが、この黒い溝は虫歯ではなく、単なる汚れに

すぎない場合も多々あります。したがって、虫歯か虫歯でないかを細心の注意を払って検査して、虫歯でもない歯を無意味に削ることを避ける努力が続けられてきました。最近では「接着歯学」という新しい学問のおかげで奥歯の黒い溝に対する処置はまったく削らないですみ、虫歯予防は格段に進みました。

ただ、黒い溝は汚れです。ほっておくと虫歯になる可能性はあります。変な話ですが、歯医者で歯を削られないために歯医者に行くことをお勧めします。

国民年金 国民年金保険料 「後納制度」について

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311
矢板市市民課 ☎（43）1117
FAX（43）5962

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで、将来の年金額を増やすことができる「後納制度」が平成27年10月から平成30年9月までの3年間限りの特例として開始されました。

「後納制度」を利用するには、申し込みが必要です。

詳しくは、国民年金保険料専用ダイヤル（0570-011-050）、またはお近くの年金事務所にお問い合わせください。※老齢基礎年金を受給している方などは、「後納制度」の利用はできません。

10月の集団健康診査日程

※市ホームページ（トップページ＞組織でさがす＞健康増進課＞平成28集団健康診査日程（混雑状況）に健康日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健康診査のお知らせ（問診票）
- ③受診券（特定健康診査を受診する社会保険の方）

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や、日程変更を希望する際は、必ず健康増進課へご連絡ください。（※健康診査予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。）

	受付時間	場所	特定健康診査	胃・肺・大腸がん	前立腺がん	乳・子宮がん	骨粗しょう症
5日（水）	8:00～10:30	文化会館小ホール	○	○	○	○	○
11日（火）	8:30～10:30	勤労青少年ホーム	○	○	○		
24日（月）			○	○	○		

後期高齢者健康診査を 受けましたか？

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健康診査を実施しています。受診を希望される方は、お問い合わせください。

対象／
・後期高齢者医療被保険者
・平成29年3月31日までに75歳になる方
料金／無料
そのほか／
・がん検診は、集団健康診査でのみ実施します。
・後期高齢者健康診査は、集団健康診査、個別検診のどちらかで受診してください。（両方は受診できません。）

	集団健康診査	個別検診
場所	集団健康診査会場	市内の医療機関
期間	5～11月	5月～翌年3月 （医療機関により異なります）

マイナンバー制度 マイナンバー カードの交付申請について

問い合わせ／
市民課 ☎（43）1117 FAX（43）5962
マイナンバーコールセンター ☎0120（95）0178

マイナンバーカードの交付申請はカンタン！
郵送はもちろん、スマホから行うことができます！

- 郵送による申請
- ①申請書に必要事項を書く
通知カードの封筒に同封された「個人番号カード交付申請書」に必要事項を記入してください。
 - ②顔写真を貼る
直近6カ月以内に撮影した顔写真を貼り付けてください。
 - ③郵便ポストから送る
「個人番号カード交付申請書」を同封されている返信用封筒に入れて郵送してください。

※マイナンバーカードの初回交付手数料は無料です。
※カードの交付については、市民課から申請者にハガキでお知らせします。

- スマホによる申請
- ①QRコードからアクセスする
スマートフォンで交付申請書のQRコードを読み取り、申請用サイトにアクセスしてメールアドレスを登録してください。
 - ②顔写真を登録する
登録したメールアドレスに通知される申請者専用WEBサイトにアクセスし、スマートフォンで撮影した顔写真を登録してください。
 - ③必要事項を入力して送信する
そのほか申請書に必要な情報を入力し、画面の案内に従って送信してください。

やいた補聴器
ジュエリきくち
ダイユー矢板店前 木曜定休
営業時間 10:00～19:00
☎43-1347

ニコンレンズ発売70周年記念
近くから遠くまで見える
便利なレンズ
自然で快適な見え心地
↑従来設計 ↑新設計
ご利用ください つつじの郷やいた商品券

光発電
時間が正確
電波時計

補聴器選びは
お店選びから
認定補聴器技能者
ご購入いただいてからが
本当のお付き合い
いつでも相談できる
地元のお店をお選びください

現金買取
いたします。
不要な
プラチナ
金
お持ちください。