



ロタウイルス胃腸炎の予防



ロタウイルス胃腸炎とは？

ロタウイルス胃腸炎は、乳幼児に多く起こるウイルス性の胃腸炎で、5歳までにほぼすべての子どもが感染するといわれています。ロタウイルスは感染力が強く、10～100個程のロタウイルスが口から入ることと感染します。ロタウイルス胃腸炎の患者の便には大量にロタウイルスが含まれています。患者の便を処理した後、十分に手洗いをして、手や爪に数億個のウイルスが残っていることがあります。大人はロタウイルスの感染を何度も経験しているため、ほとんどの場合、症状が出ません。しかし、乳幼児は水のような下痢、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛などの激しい症状が出る 경우가多く、特に初めて

感染したときに症状が強く出ます。脱水症状がひどくなると点滴や入院が必要になることもあります。

ロタウイルスの症状

ロタウイルスに感染すると、2～4日の潜伏期間（感染から発病までの期間）の後、水のような下痢や嘔吐が繰り返して起こります。その後、重い脱水症状が数日間続くことがあります。発熱や腹部の不快感などもよくみられます。合併症として、けいれん、肝機能異常、急性腎不全、脳症、心筋炎などが起こることがあります。死に至る場合もあります。意識の低下やけいれん等の症状がみられたら、速やかに、近くの医療機関を受診しましょう。

日本での発生状況等

日本の患者数は年間80万人ぐらいで、ロタウイルス性腸炎による死亡例は、日

本国内で毎年2～18人が報告されています（平成12年～24年厚生労働省人口動態統計）。

ロタウイルスの予防

感染を広げないためには、オムツの適切な処理、手洗いの徹底などが必要です。オムツを交換する時には使い捨てのゴム手袋などを使い、ポリ袋などに入れて捨てます。手洗いは指輪をはずし、せっけんで30秒以上もみ洗いをします。衣服が便や嘔吐物で汚れたときは、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）でつけおき消毒した後、他の衣服と分けて洗濯しましょう。ロタウイルスにはアルコールなどの消毒液はあまり効果がありません。これらのことを行ってもロタウイルスは感染力が非常に強いので、完全に予防することは困難です。日本では、2種類のワクチンが承認されていて、乳児を対象に任意で接種を受けることができます。

市では平成27年度からロタウイルス予防接種の全額助成を行っており、無料で接種することができます。生後1か月目と2か月目に市役所から案内通知をお送りします。



【参考】厚生労働省 ロタウイルスに関するQ&A

問い合わせ先

こども課 こども健康係

☎ 23 1311

7月15日、南三陸町の夏の風物詩であった海水浴場『サンオーレそではま』が震災から6年を経て再オープンしました。連日多くの家族連れ等が訪れており、震災前のにぎわいがまた一つ戻ったことで、町民にとっては忘れられぬ夏になっていると思います。

さて、毎月11日は『南三陸町安全・安心の日』となっており、広報等で災害への備えなどの周知があります。私は業務上、町民のお宅を訪問する機会が多いのですが、食料の備蓄など災害への備えの意識が強く感じられます。自然災害は思わぬ時にやってくる。日頃から事前の備えをしておくことで、被害を少しでも減らすことができる、この町で働きながら再確認しました。

私がこの町で教わった備えを紹介します。皆さんの役に立てば幸いです。



サンオーレそではま

【備蓄品の豆知識】

○1日に最低限必要な飲料水の量は1人1リットル程度。

○調理用など、飲料水以外の水は1日3リットル程度（1人分）あれば安心。

○ローリングストック法
保存食は用意せず、普段買う2倍の量の食料品を買う。古いものから順に半分以上使いきったら、その分と同じ量を購入する。常に食料が余分にある状態をキープし、普段の生活で備蓄ができる。

（前田祐太）

伊佐の味
からだに栄養

食生

おいしいものでいきいき笑顔になる

Vol.83

「木陰の涼しさがただよう爽やか混ぜご飯」

「かごしまのおかず（開港舎）」より

レ シ ピ

〈材 料〉（4人分）

梅干し	大2個
みょうが	2個
青じそ	20枚
ちりめんじゃこ	大さじ2
熱いごはん	600g

〈作り方〉

- ①梅干しは種を除き、細かくたたいて刻む。
- ②みょうがは小口切りにして①と混ぜ合わせる。
- ③熱いごはん②とちりめんじゃこを加え、粘りを出さないように混ぜる。
- ④細切りにした青じそを加え、さっと混ぜる。

みょうがと青じそ 入り梅ご飯



みょうが

Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】（新刊全点案内より引用）

児童 空で出会ったふしぎな人たち 斉藤洋



（出版：偕成社）

カオスが動きだすと、中からふしぎなものが出てきます。「わたし」は空飛ぶ玄関マットに乗ってカオスを探しますが、出会ったのは奇想天外な人たちで…。「ギュレギュレ！」の姉妹編。

所蔵館：両館

一般 影裏 沼田真佑



（出版：文藝春秋）

会社の出向で移り住んだ岩手で、ただひとり心を許した同僚の日浅。いつしか疎遠になった男のもう一つの顔に、「3.11」以後、触れることになるのだが…。崩壊の予兆と人知れぬ思いを繊細に描く。

所蔵館：両館

【9月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■ は休館日

○ はイベント

開館時間 火～土：9時～18時
日・祝日：9時～17時

【図書館へ献本】

牟田島孝男さん（伊佐市）
中園倫さん（鹿児島市）

英語絵本の読み聞かせ



【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
リンちゃんとネネコさん	森山京	両館
お船がかえる日 チョプラン漂流記	小林豊	両館
本の子	オリヴァー・ジェファーズ	菱刈
【 一 般 】		所蔵館
祝言島	真梨幸子	両館
決戦！関ヶ原 2	葉室麟ほか	両館
毎日食べたい混ぜごはん	秋元薫	菱刈

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

【イベント情報】

ブックスタート

日 時 9月12日（火）4か月健診時
場 所 まごし館

内 容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント
ふれあいメルヘンひろば

日 時 9月23日（土）10:30～11:00
場 所 大口図書館

内 容 図書館ボランティアによる大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

◎海音寺潮五郎記念

「読書感想文・画コンクール」

対象：小・中・高校生 締切：9月29日（金）

問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎220417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎263000



110番だより

サイトの罠が少年をねらう！

出会い系サイト、コミュニティサイトでの被害者が増加しています。3つの約束で未然に防ぎましょう。

◎インターネットに出会いを求め書き込みをしない！

◎インターネット上で知り合った相手とは直接会わない！

◎インターネットに個人情報・写真の掲載をしない！

◆ネットでの犯罪被害が過去最多

平成28年にコミュニティサイトを通じて、児童買春や児童ポルノ等の犯罪被害にあった子どもは1,736人（前年比+84人）で過去最多。被害にあった子どもの半分以上を高校生が占める。

◇自画撮りの裸写真を送信させられるケースが増加

自画撮り被害にあった子どもは480人（前年比+104人）で増加傾向にあり、7割強がスマートフォンを使用してコミュニティサイトにアクセスしたことによる被害にあった子どもの半分以上を



中学生が占める。

保護者の皆さまへ

●家族のルールをつくりましょう
日頃からスマートフォンの利用方法について子どもとよく話し合い、トラブルの相談などよく話を聞きましょう。

●フィルタリング（ネットにひそむ危険から子どもを守るソフト）を必ず利用しましょう
携帯電話販売店に相談して、子どものスマートフォンにフィルタリングをかけてもらいましょう。

●どういう手口で被害にあうか知っておきましょう
警察では、最新のSNSによる犯罪の形態を照会しています。インターネット利用に係る児童の犯罪被害等防止啓発（<http://www.k-eisatukyokukai.or.jp/untilted29.html>）をご確認ください。

問い合わせ先 伊佐警察署 ☎0110



あなたらしく生きる「人生の年輪」

介護予防から始まる地域づくり

「住み慣れた家で自分らしい暮らしを続けたい！」誰もが持っている願いを実現するために、全国で介護予防活動を入り口にした地域づくりが広がっています。

今後、高齢者が増加する半面、介護の担い手は減少することが予想されます。介護予防活動を通じて元気な高齢者が増えることが大切です。

皆さんは地域の一員で、支え手でもあります。一緒にこれからの生活に必要な取組みを考えてみましょう。

高齢者元気度アップ・ポイント事業
9月の対象活動
○健康相談、元気アップポイント忠元



しよう。

今回、宮城県仙台市より鈴木玲子氏（東北福祉大学）をお招きし、東日本大震災後の地域支援の実例をもとに講演会及び講習会を開催します。ぜひご参加ください。

介護予防講演・講習会

日時 10月1日（日）
13時30分～15時30分
講演 「介護予防から始まる地域づくり」～長生きではなく、“健康で長生き”するために～
講師 鈴木玲子氏
日時 10月2日（月）
10時～12時
講習 「玄米ダンベル体操講習」

共通事項

- ①介護予防や生活習慣病予防に取り組みたい人ならどなたでも参加できます。
- ②両日とも大口ふれあいセンターで開催します。
- ③高齢者元気度アップ・ポイント事業の対象です。

※申込方法など、詳しくは「広報いさ」9月15日号のチラシをご覧ください。

相談・問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援係 ☎02377