

保健師だより

けっ せん

1 月 20 日は「20＝ツマル」で **血栓予防の日!**

血栓症とは

血管の中に血のかたまり(血栓)ができ、それによって血管がつまってしまい、臓器に血液が流れなくなります。血液が流れなくなると、その先の細胞に栄養が届かなくなるため、細胞がこわれて機能障害が起こります。臓器の細胞がこわれることを梗塞こうそくといい、血栓が詰まる場所により脳梗塞や心筋梗塞に分類されます。

血栓症の種類と予防法

動脈血栓症

脳梗塞、心筋梗塞、末梢動脈血栓症など

原因

高血圧・高血糖・脂質異常など生活習慣病のある人は、動脈硬化を起こしやすいくなっています。

動脈硬化は、動脈の血管が硬くなり弾力性が失われた状態です。動脈硬化が進行すると、血管壁に悪玉コレステロールなどの脂肪物質がたまって、血管の中が糊状(プラーク)になり、内部が狭くなります。何かのきっかけでプラークが破綻すると、防御のために凝固の作用が働き、血栓が作られます。

予防法

- ・数分歩く程度の軽い運動でも良いので、運動を習慣にしましょう。
- ・脂っこい食事はさげ、脂質の代謝を促進させるビタミンBを多く含む食品(豚肉や豆類など)や、EAPやDHAを多く含む青魚、納豆などを積極的に摂りましょう。
- ・禁煙を心がけましょう。
- ・こまめな水分補給を行いましょ。



静脈血栓症

深部静脈血栓症、肺塞栓症、エコノミークラス症候群など

原因

静脈は動脈よりも血流が遅く、血圧も低いために血のめぐりが悪く、血液が滞りやすくなっています。

長時間同じ姿勢で動かなかったり、水分不足で血液がドロドロになったりすると、脚の血流が悪くなり、血栓ができてしまうことがあります。この血栓が肺の静脈をつまらせると、肺塞栓が起きます。

予防法

- ・長時間同じ姿勢でいないように心がけ、飛行機のように長時間身体を動かさない状況の場合は、足首や足の指だけでも動かして血液の流れを良くしましょう。
- ・日頃からストレッチをするなどして、筋肉を柔らかくしておきましょう。
- ・こまめな水分補給を行いましょ。



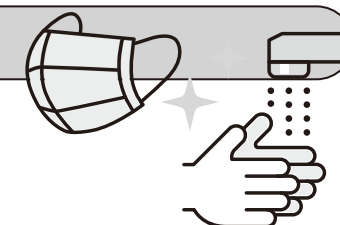
血栓症は、血栓の場所や程度によって、命にかかわる危険な病気を引き起こします。少しでも身体に異常を感じたら、すぐにかかりつけ医に相談しましょう。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

年末年始にかけての新型コロナ等の感染症に対する対応について

従来通りの感染予防対策を

年末年始は人の行き来が多く、感染の拡大しやすい時期です。体調が悪い時は外出を控えましょう。体調が良くても密となる場所をなるべく避け、マスクや手洗い、換気などの感染予防対策を十分に行ってください。



発熱などの体調不良時に備えて、解熱鎮痛薬等はお早めに購入を

薬の他にも、買い物に行けない場合を想定して、保存できる食糧を多めに用意しておきましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の検査キットは、ネットショップでも購入可能です。検査キットを取り扱っている薬局もあります。かかりつけの薬局にご確認ください。



購入した抗原定性検査キット等で陽性となった場合の対応方法

※詳しくは福岡県HP「抗原定性検査キットの購入方法及び陽性となった場合の対応方法」
<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/pharmacy-agkit.html>をご覧ください。

- ①重症化リスクの低い方(65歳未満、基礎疾患なし、コロナワクチン2回以上接種済等)は、上記福岡県HPから「陽性者登録」を行ってください。別途、医療機関を受診する必要はありません。
- ②重症化リスクの高い方(65歳以上の方、基礎疾患がある方、息苦しさなど重い症状のある方等)は、医療機関をご案内しますので、受診・相談センター(Tel.092-643-3288)へ電話してください。
※電話される際は、「薬局等で購入した抗原定性検査キットで陽性になったので診断を受けたい」旨をお伝えください。

年末年始に発熱などの体調不良が起こった場合

- ①福岡県が開設している「受診・相談センター」に電話相談ができます。
年末年始も24時間対応しています。

電話 092-643-3288

※福岡県「新型コロナウイルス感染症ポータルページ」もご参照ください。
<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/covid-19-portal.html>

- ②豊築休日急患センターにて体調不良時の相談を受け付けています。

電話 0979-82-8820

事前の電話がなく受診された場合、対応が困難な場合があります。

【注意】必ず事前に電話してください。

場 所 豊築休日急患センター (豊前市八屋1776-4)

相談者が多い場合、お電話がつながりにくい可能性があります。少しお待ちになってから、再度電話をお願いします。

■実施期間 12月31日～1月3日 9:00～21:30

事前に電話を

