

# 栄ふれあい

第 8 号

発行日 / 平成31年 3月10日  
 発行 / 栄地区コミュニティ協議会  
 発行責任者 / 吉江 常浩

厚生・文教部会

## ノロウィルスを予防しよう

### ノロウィルスとは

ノロウィルスは、乳幼児から高齢者まで、幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こす、ウィルス性の感染症です。主に冬場に多発し、11月ころから流行が始まり、1、2月にピークを迎えます。

### 主な症状

1. 体内にウィルスが入ってから、24～48時間後に激しい嘔吐や下痢、腹痛が発生。ときには、発熱（37～38℃経度）頭痛、筋肉痛を伴う。
2. 症状は1～3日続くが、後遺症は残らない。
3. まれに、1日あたり20回以上の下痢症状を呈し、脱水症状になることもある。その場合、入院と点滴などの特別な処置が必要となることがある。
4. 自覚症状がなくなってもウィルスの排泄が続くことがある。

### こんな症状に注意

ノロウィルス感染症	
潜伏期間	12～48時間
おもな症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱は軽微
特長	おう吐が突然強烈に起こる

- ・潜伏期間は12～48時間
- ・突発性の嘔吐、吐き気、腹痛から水溶性の下痢症状



### かかってしまった時の対処法

ノロウィルスに感染すると「脱水症状」になりやすいので、症状が少し落ち着いたときに、少しずつ水分補給を行ってください。

脱水症状がひどい場合には、病院で点滴を行うなどの治療が必要になります。また、強い下痢止めを服用すると、ウィルスが腸管内に留まり、回復を遅らせることがあるので注意してください。

### <ノロウィルスに感染しないために、手洗いの徹底をしましょう。>



しっかり手を洗う

帰宅時、トイレ後、調理前、食事前には、石けんで30秒以上もみ洗いして、手洗いは、指先、爪のあいだ、手の甲、手首までしっかり洗い、タオルは常に清潔なものを使ってください。

手洗い後にアルコール除菌スプレーを使うのもおすすめです。



ドアノブ清掃

### <感染経路>

- ①カキなどの2枚貝を生、あるいは十分に加熱処理しないで食べて感染する。
- ②嘔吐物やふんなどで汚れた環境表面（トイレや食器、衣類など）に触れ、手を介して口から体内に入り込んで感染する。
- ③家庭内で感染者を看病することで人から人へ感染する。
- ④カーペットなど嘔吐物の処理が不十分であり、乾燥し歩行などにより空中に舞い上がったウィルスを吸い込んで感染する。食事はなるべく火を通す。



## 冬季の転倒災害防止のポイント

積雪・凍結などの転倒リスクが高くなる冬期間は以下の対策が重要

- ◇ 天気予報に気を配る
- ◇ 時間に余裕をもって歩行、屋外では小さな歩幅で靴に裏全体をつけて歩くようにしましょう。
- ◇ 除雪、融雪は万全に、出入り口などに注意する。  
除雪、融雪剤の散布を行う、出入り口は転倒防止マットを敷き夜間は照明設備を設けて照度を確保



## ～熱中症について～ 健康研修会

附船町1丁目 地域の茶の間 しもまち「笑顔の家」

7月30日(月)地域の茶の間 しもまち「笑顔の家」で地域住民皆さまに声をおかけして熱中症について健康研修会を開催いたしました。講師は中央区健康福祉課中央地域保健福祉センター天利保健師様で午前中1時間30分お話をさせていただきました。(参加者54名)



『夏の暑さに負けない健康法、熱中症、夏バテ防止について』  
熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



### こまめに水分を取っていますか？

- × のどの渇きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢よりののどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。

熱中症患者の半数高齢者です

### エアコンを上手に使っていますか？

- × エアコンは体が冷えるから嫌だ
- × エアコン等が使えない

エアコン扇風機は、温湿度設定に気を付けたり、体に直接当たらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。

これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。

### 暑さに強いから大丈夫？

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理しない、室内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がりすぎていないか注意をしましょう。

65歳以上

熱中症は、室内でも多く発生しています。注意が必要です。

### 部屋の中なら大丈夫？

- × 部屋の中で熱中症対策していない
- × 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心がけましょう。



健康福祉課中央地域保健福祉センター天利看護師



朗読小林先生



手品 行田様



# ～認知症について～ 健康研修会

## 認知症はありふれた疾患 ・ 認知症の人への関わり方

12月6日(木) 日和山小学校多目的ホールでみどり病院認知症疾患医療センター認知症看護指定看護師 志賀・竹内様より1時間30分認知症のことについて講演をしていただきました。



・コマずつ丁寧な説明で理解出来ました

### <認知症とは>

正常だった脳の神経細胞がいろいろな原因で死ぬ・働きが悪くなる生活する上で支障が出ている状態を認知症という



### <認知症の人への対応心得>

基本姿勢・3つのない

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない



認知症を理解でき熱心な説明で勉強になりました。



・脳の働き、認知症の方への話しかけ説明



・自信を無くすような言葉かけを避ける  
 ・感情を持った記憶は忘れにくい  
 ・急がせない・シンプルに



・看護師自身の体験をまじえての説明は大変良くわかりました  
 ・人への理解・優しいかわり方、認知症の予防・快刺激で笑顔に  
 ・役割・日課を持つ・褒める・褒められる

6月13日(水)

## 自治会お茶の間サロン

栄地区防火連合会

## AEDの使い方講習会



婦人会皆さんにAEDの説明  
 Aは自動化された・Eは外部の  
 ・Dは除細動器

早速実技指導 胸骨圧迫 胸  
 の真ん中を5分間に100回～  
 120回の速さで圧迫する。

あせらず急病者の確認  
 急病人を発見したら  
 反応の確認 仰向けにして胸  
 やお腹の動き確認  
 胸骨圧迫を開始



救急車到着が平均8分かかる。  
 AEDを装置し応急措置すると  
 生存率が高くなる。  
**電極パットの装置**  
 電源を入れる。2枚の電極  
 パットを負傷者の肌に貼り  
 位置は鎖骨の下左胸の下部指示  
 に胸骨部に。

一通り全員がAEDに触れて取  
 り扱いを覚えました。参加者  
 から取り扱いについて感想を  
 聞いて終了しました。



# ～防犯について～ 防犯研修会

栄地区防犯協会

7月30日（月）附船町1丁目 地域の茶の間 しもまち「笑顔の家」で防犯研修会を中央警察署安全生活課勝見巡査部長を迎え最近の県内の防犯について、特にいっこうに減らない特殊詐欺を中心にお話をいただきました。

## 緊急広報 ～ 詐欺の新手口が登場！

法務省を騙る文書が、これまでの葉書に加え封書でも送られるようになりました。

架空サイズの文書～Aサイズ文書1枚



重要という文字が印刷されています

## 振り込め詐欺の発生状況と被害の特徴

昨年9月末現在の振り込め詐欺の被害は、2億3264万円にも上っており、被害額に占めた65歳以上の高齢者の割合は、45.9%を占めています。

特にオレオレ詐欺の被害者は25名全員高齢者でした。気を付けましょう。



総合消費料金に関する  
訴訟最終告知のお知らせ

平成30年9月〇日

この度、ご通知しましたのは、貴方の利用されていた契約会社、ないし運営会社側から契約不履行による民事訴訟として訴状が提出されましたことを通知いたします。

<中 略>

※取り下げ最終期日 平成30年10月〇日

偽の官公庁名が書かれている → 〇〇〇〇  
〇〇〇〇

## 振り込め詐欺発生状況

区分	発行件数	うち高齢者	被害額	うち高齢者
オレオレ詐欺	25	25	4,018万円	4,018万円
架空請求詐欺	61	17	17,955万円	12,125万円
融資保証詐欺	9	1	1141万円	301万円
還付金等詐欺	3	2	150万円	100万円
合計	98	45	23,264万円	16,604万円

## 現金もカードも渡さない

- オレオレ詐欺 親族をかたる手口・警察官をかたる手口はじめて会う人に現金やキャッシュカードを渡さない
- 各請求詐欺 裁判 逮捕の言葉で不安感をあおり一人で悩まず誰かに相談
- 融資保証金詐欺 融資を受けるのにお金を請求されたら詐欺！甘い誘いにだまされない

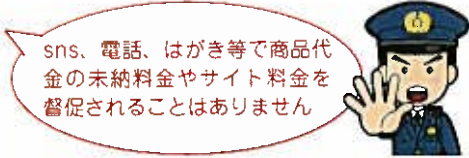
架空請求詐欺は幅広い世代で、発生しています

1 架空請求詐欺の手口

- 携帯電話、スマートフォン・パソコンへのメールにより有料サイトの未納料金など請求される
- 携帯電話への電話により有料サイトの未納料金など請求される
- スマートフォン、パソコンなど「無料動画」などと書かれてある動画を再生しようとしたところ突然、「登録完了」といった画面が表示され示された連絡先に電話すると退会料など請求される

**要注意しましょう**

**実在の会社を装った詐欺メールが増えています。**



# 自治・町内会長・防犯・防火委員の皆様 一年間防犯・防火パトロールご協力ありがとうございました。

平成30年度 栄地区防犯・防火パトロールを毎週木曜日、午後6時30分から1時間、3～4人で夜回り実施してきました。地域の皆様のご協力で大きな事件もなく、無火災を続けてきましたが、2月に地区内で火災が発生し、お1人がお亡くなりになりました。心よりお悔やみを申し上げます。

5月から新しい元号となり役員一同、地域の皆様のご協力をいただき、今後も安心、安全な明るい町づくりになるよう努力していきますのでよろしくお願い致します。

## 栄地区防犯協会



会 長	川村一郎（菅根町）
副 会 長	片山 隆（本町十四）
副 会 長	大澤輝男（東寄附町）
理 事	本間 亮（栄町二・三）
理 事	本間寅一（寄合町）
理 事	藤井 賢（菅根町）
理 事	宮 和則（本町十四）
事 務 局	菊池政史（栄町一）
理 事	加藤文敏（四ツ屋町二）
婦人部長	野口久代（本町十四）
婦人副部長	小網ムツ（烏帽子町 翁町一）
婦人副部長	山田正子（祝町・元祝町）

## 平成31年2月23日防犯・防火役員会を開催



地域の夜回り状況で気づいたことを話し合い4月からの活動を確認しました。  
【二葉コミュニティハウス】

## 栄地区防火連合会



会 長	加藤文敏（四ツ屋町二）
副 会 長	福井盛英（西寄附町）
理 事	本間 亮（栄町二・三）
理 事	本間寅一（寄合町）
理 事	藤井 賢（菅根町）
理 事	宮 和則（本町十四）
事 務 局	菊池政史（栄町一）
婦人部長	野口久代（本町十四）
婦人副部長	小網ムツ（烏帽子町 翁町一）
婦人副部長	山田正子（祝町・元祝町）

## 平成30年度 栄地区防犯・防火パトロール実施表

平成31年3月31日

月別	日	防犯・防火委員	自治町内会 防犯・防火委員	1週	2週	3週	4週	5週
4月	5日	菊池・野口	寿町	小林町内会長				完了
	12日	片山・宮	琴平町		藤井防犯委員			
	19日	川村・山田	浮洲町第1区			曾我防犯委員		12名
	26日	加藤・小網	新・浮洲町第2				丸山町内会長	
5月	10日	菊池・野口	本町十四	片山防犯委員				完了
	17日	片山・宮	夕栄町		清原防犯委員			
	24日	川村・藤井	烏帽子町・翁町一			笹川町内会長		12名
	31日	福井・大澤	翁町二				青木自治会長	
6月	7日	片山・野口	四ツ屋町二	加藤自治会長				完了
	14日	菊池・宮	四ツ屋町三		久我防犯委員			
	21日	川村・藤井	東受地町			青木防火委員		12名
	28日	福井・本間	西受地町				小原自治会長	
7月	5日	菊池・山田	栄町一	白井防火委員				完了
	12日	片山・小網	栄町二・三		中川防犯委員			
	19日	川村・野口	東寄附町			大澤自治会長		12名
	26日	加藤・宮	西寄附町				三富犯委員	
8月	2日	菊池・野口	横七番町一	小林防犯委員				完了
	9日	祭りで休み						
	16日	お盆で休み						

8月	23日	福井・宮	横七番町二			小野町内会長		9名	
	30日	菊池・本間	横七番町三				角田自治会長		
9月	6日	菊池・野口	祝町・元祝町	田中防火委員				完了	
	13日	片山・小網	寿町		小林町内会長				
	20日	川村・藤井	琴平町			藤井防犯委員			12名
	27日	加藤・宮	浮洲町第一区				曾我防火委員		
10月	4日	福井・宮	新・浮洲町第二	丸山町内会長				完了	
	11日	本間・菊池	本町一十四		片山防犯委員				
	18日	宮・大澤	夕栄町			市川防火委員			12名
	25日	菊池・熊谷	烏帽子町・翁町一				笹川町内会長		
11月	1日	菊池・野口・熊谷	翁町二	青木自治会長				完了	
	8日	片山・小網	四ツ屋町二		加藤会長				
	15日	川村・藤井	四ツ屋町三			久我防火委員			
	22日	加藤・宮	東受地町				青木防火委員		16名
	29日	菊池・熊谷	西受地町				小原自治会長		
12月	6日	福井・宮	栄町一	白井防火委員				完了	
	13日	本間・菊池・熊谷	栄町二・三		中川防火委員				
	20日	宮・加藤	東寄附町			伊藤防火委員			13名
	27日	菊池・熊谷	西寄附町				三富犯委員		
1月		1月はお休み							
2月	7日	熊谷・菊池	自治町内会はお休み					完了	
	14日	菊池・川村							
	21日	熊谷・菊池							8名
	28日	菊池・片山							
3月	7日	加藤・宮	横七番町一	小林委員				完了	
	14日	本間・福井	横七番町二		小野町内会長				
	21日	菊池・熊谷	横七番町三			角田町内会長			12名
	28日	藤井・宮	祝町・元祝町				田中防火委員		
		延べ 90名		延べ 10名	延べ 9名	延べ 10名	延べ 11名	130名	

※赤字は責任者



横七番町通パトロール



本町十四番町コンビニ前



横七番町一パトロール

## 新潟柳都中学生に 卒業お祝い図書カード贈呈

社会福祉協議会栄支会では栄地区新潟柳都中学校卒業生6名に卒業祝い図書カードを贈りました。おめでとうございます。

## 編集後記

今年は心配した大雪もなく、3月に入り陽春の足音を感じる候となりました。

4月の天皇陛下のご退位に伴い、平成もいよいよ終わりとなります。平成時代を振り返るとともに、新時代の幕開けに期待を抱きつつ人生百年時代に向け健康第一で頑張っていきたいと思います。