

# ママになって考える 家族の健康管理

インフルエンザが流行り始めてきましたね。

お子さんはもちろん、パパやママも風邪に気を付けたい時期です。

この時期に対策したい感染症の予防の他、生活習慣病の予防について、宮城教育大学保健管理センター所長 尾股健 教授（医師）、阿部洋子 看護師、勝田艶子 看護師兼相談員にお話を伺いました。



宮城教育大学 保健管理センター教授。専門は保健管理学、産業医学、内科学で、特に生活習慣病などの診療、教育、研究に取り組んでいる  
**尾股 健教授**



**阿部洋子さん**  
同センター看護師



**勝田艶子さん**  
同センター看護師兼相談員

## インフルエンザが流行しています。ママができる家庭での簡単な予防法を教えてください。

基本は手洗いになります。インフルエンザは飛沫感染が原因なので、手についたウイルスをキレイに洗い流すことが大切になります。とてもシンプルなんですけど、とても大切なことなんです。お母さんがとにかく手を清潔にして、お子さんの手も同様に清潔に、自分で洗えないお子さんは、お母さんが拭いてあげることを心がけましょう。

また、手洗いには日常的手洗いと衛生的手洗いの2種類があります。日常的手洗いは手首を含まない手洗い、衛生的手洗いは手首を含む手洗いです。外から帰ってきた時や、食べ物を取り扱う時は、衛生的手洗いをしていただきたいですね。

**衛生的手洗いの手順**

始めに手をぬらしてから石鹸をよく泡立てる。

手のひらをこすりあわせる。

手のひらで爪をこする。

手のひらを回しながら、親指の付け根までしっかり洗う。

左右の手の甲を洗う。

指と指の間を洗う。

手首を回して洗う。

手首まで水でよくすすぐ。

清潔なタオルで手をふく。

## この時期、インフルエンザ以外に気を付けなければいけない感染症はありますか。

ノロウイルスやRSウイルス、ロタウイルスなどが冬期に流行しやすいものですので気を付けてください。これらのウイルスに感染すると、下痢やおう吐などの症状が見られます。適切な処理を行わなければ、二次感染の恐れがあります。写真のように、なるべく皮膚をさらさないようにし、使い捨てできるものを使用しましょう。処理に使用したものは吐物と一緒にビニール袋に入れて処分しましょう。100円均一などでも揃えることができるので、台所の隅にでも置いておいて、いざという時に備えておきましょう。また、吐物や便で汚れた衣類やシーツなどの寝具は、塩素系の漂白剤につけて消毒してから洗濯しましょう。



## ママが健康でいられるために、気を付けられることはどんなことですか。

### ●メンタルについて

女性はライフサイクルに応じて環境に変化がありストレスが多くなる傾向にあります。思春期の友人関係、恋愛、さらに結婚や出産は社会的な役割も変わります。その後更年期になると更年期特有のストレスがあり、それらに対して予め心の健康を保つというために自分でストレスを軽減する方法を身に付けていく必要があります。

今はただでさえ、ストレス社会と言われていています。他人との対人関係の他にも、お子さんの反抗期やご主人との関係など、ちょっとしたことでストレスを感じやすいのではないのでしょうか。良いことも悪いことも、上手に受け止めてさらりと流すことが、ストレスをためない秘訣です。家族のために何でもきちんとかなそうとしているお母さん、ご近所づきあいなど人間関係や、子育てについて一人で悩んでいるお母さん、次の1~5を試してみると、こころが健康に過ごせることでしょう。

- ① 家事はのんびり、ほどほどペースで
- ② 無理しない
- ③ 相談相手を見つける
- ④ 疲れたら、早めに休む
- ⑤ 人は人、自分は自分と考える

### ●生活習慣について

これからの時期、小さなお子さんと二人きりの場合、自宅にこもりがちになりますが、1日15分で良いので、歩いていただきたいですね。運動すると、身体的に健康になるだけでなく、幸せホルモンという心に快適なホルモンが分泌されますので、こころの健康にも良いんです。ですので、ちょっとお買い物に行く際、車ではなく歩いてみてはいかがでしょうか。

また、減塩もすぐに始められる生活習慣予防になります。厚生労働省が定める1日の食塩摂取量は成人男性が8g、成人女性が7gとなっています。現在、摂取量が10gを超えていますから、約3g程度の減塩が必要になります。摂取カロリーについてはダイエットなどで気にされている方が多いと思いますが、食塩は水に溶けてしまうので、判断するのがなかなか難しいのではないのでしょうか。写真のような簡易塩分計を使用すると、どのくらい食塩が含まれているのか分かるのですが、お金をかけずに始めるには、食品表示に掲載されている「ナトリウム」を参照するのが良いでしょう。また、スマートフォンのアプリで食品中の食塩摂取量を確認するものも登場しています。

多くのご家庭でお料理をするのはお母さんですよね。そうすると、お母さんはキーマンなんです。自分自身だけではなく、お子さん、ご主人の健康管理の役割も担っているんですね。“だし”をきかせうま味を利用すると減塩することができますし、ラーメンのスープは飲まないなどのちょっとしたことが減塩に繋がります。人間の舌には塩の味覚センサーがあります。最低1週間から10日間、減塩を続けていただくと、その味覚センサーが生まれ変わり、塩味が強く感じられるようになってきます。ですので、1gからで構いませんので減塩にチャレンジして欲しいですね。



## では、最後に宮城県民の健康状態について教えてください。

平成18年~22年の5年分の国民健康・栄養調査の結果、宮城県は都道府県順位で、「肥満」「食塩摂取量」「歩数」「喫煙」「飲酒」の各項目が、全国ワースト10位以内に入っています。実は、先ほど取り組んで欲しいとお伝えした運動と減塩どちらも積極的に取り組んでいただきたいですね。

また全国健康保険協会の健康診断があるんですが、「高血圧」という診断が下ったにも関わらず、病院の受診率が低いのが宮城県なんです。震災などあってそれどころではないのかもしれませんが、健康状態を確認するための健康診断ですので、悪い結果が出た場合は病院を受診していただきたいです。