

## 【年頭挨拶】

あけましておめでとうございます。

佐藤雄平福島県知事の年頭の挨拶で、厳しい経済・雇用情勢のため 40 億円規模の補正予算案を編成し、県単独の公共事業を中心に予算化すると話がありました。県発注工事の入札の最低制限価格を引き上げ、建設業の受注高アップで雇用確保と景気の底上げを図るとのことです。工事を受注するためには、事故を起こさず、より早く良い物を作ることであり、安全管理を怠らず、これから小寒に入り寒さが益々厳しくなるので、健康管理には十分注意して作業して頂きたい。

## 【インフルエンザに注意】

わが国における、新型インフルエンザ A/H1N1 の受診者数は 12 月に入ってから減少傾向にあると考えられますが、いまだ流行は終息してはならず、また世代を変えて新たに拡大する可能性もあることから、福島県も継続して対策してゆくこととなっています。



12 月中旬までに国民の 8 人に 1 人がインフルエンザで医療機関を受診したと推定され、受診者の 1300 人に 1 人が入院し、入院患者の 16 人に 1 人が重症化し、受診者の 13 万人に 1 人が死亡したものと推計されています。

新型インフルエンザの症状は、突然の高熱、咳、咽頭痛、倦怠感に加えて、鼻汁・鼻閉、頭痛等であり季節性インフルエンザと類似しています。

ただし、季節性インフルエンザに比べて、下痢などの消化器症状が多い可能性が指摘されていますが、ほとんどの方が軽症で回復しています。

ただし、持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高い方がいます。

### インフルエンザ予防対策

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

## 【食物繊維の働き】

野菜や果物、海藻類に多く含まれる食物繊維は、便秘を解消して大腸がんを防ぐほか、肥満や生活習慣病などの予防に大きな働きをします。

食物繊維は体内で消化されないため、栄養にもエネルギー源にもなりません、さまざまな有害物質を体外に排泄する働きをもっています。

また食物繊維には腸を刺激し、便通をよくする働きがあります。同時に発ガン物質や血中のコレステロールを吸着して、体外に排出させるので大腸がんや動脈硬化の予防にも役立ち、食後の血糖値の上昇を抑えて糖尿病を抑えたり、腸内細菌を活性化するなど、食物繊維は生活習慣病予防に欠かせない働きをしていますので、健康管理上、1 日 3 食をきちんと食べ、つけ合わせには必ず野菜や果物、海藻類をプラスするようにしてください。

## 【火災に注意】

郡山広域消防本部の昨年 1 年間の火災発生件数が 183 件と昨年に比較して 35 件増加しています。田村市が 27 件、三春町が 16 件、小野町が 5 件発生し 2 年続けて増加しています。この時期は空気の乾燥により火災が発生しやすくなっていますから、現場事務所での火災を起こさないように注意してください。