

文化祭や中間テストも終わり、ほっと一息といったところでしょうか。今年は10月の半ばを過ぎても昼間は蒸し暑かったり、気温が高い日もあり、中々秋を感じにくかったと思います。一方で朝晩は急に気温が下がり、寒暖差が大きく、風邪や体調不良で保健室に来る人が多かったです。市内ではインフルエンザやコロナに加えてマイコプラズマ肺炎で学級閉鎖も出ており、しっかりと予防していきましょう！そんな中でも秋真っ盛り、おいしい果物や野菜、紅葉にアウトドアスポーツ、秋の夜長に読書等、過ごしやすい季節を満喫して楽しんでみましょう。

マイコプラズマ肺炎

1週間の患者数過去最多！

報道等でも耳にするかと思いますが、現在の集計方法になった1999年以降、1週間の患者数としては過去最多となっている。(10/16報道、全国約500の定点医療機関から直近1週間9/30~10/6の1か所あたり) 都道府県別では福井が最も多く4.83人。次いで愛知4.27人、青森4.17人、大阪3.28人、埼玉3.25人、茨城2.92人、東京2.88人と続く。

・マイコプラズマ肺炎とは？

肺炎マイコプラズマという細菌が引き起こす感染症。

・感染経路と症状は？

くしゃみや咳のしぶきなどを通して感染し、熱や咳、倦怠感や頭痛が出る。咳は数週間続くケースがある。一部の患者は肺炎が重症化して入院が必要になることがある。まれに脳炎などを起こすこともある。

・治療法は？

抗菌薬で多くは症状が改善する。

→強い咳や熱が長引く場合は医療機関を受診して適切な治療を受けて欲しい。

・感染者は？

成人も感染し、30代以下の若い世代で基礎疾患のないケースが多い。

・潜伏期間は？

2~3週間と長いため、家族らに症状が出てから忘れたころに自分に症状が出ることもある。

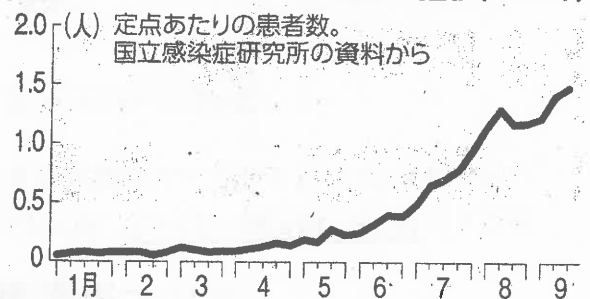
・感染者増える時期は？

秋から冬にかけて

・感染対策は？

手洗いやマスクの着用

マイコプラズマ肺炎の患者数の推移(2024年)



感染は今後さらに増える恐れがある。感染対策を心がけよう！

野菜摂取量が減少 その背景は

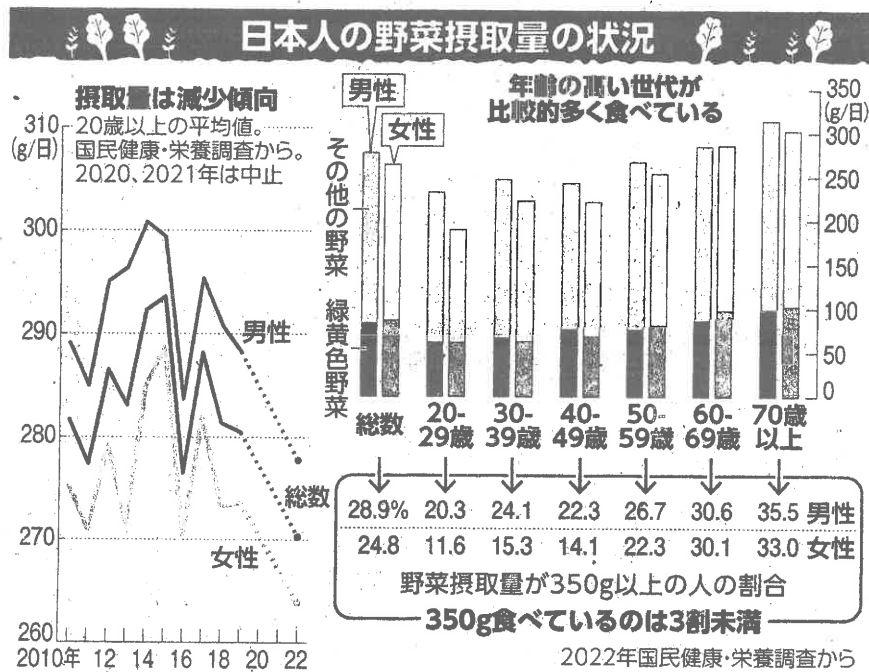
「この10年間でみると、男女とも有意に減少」。日本人の野菜摂取量に関する記述に驚きあり。8月末に厚生労働省が発表した、2022年の国民健康・栄養調査の結果概要から読み取れる。

・この調査は？

→国民の栄養摂取量や身体・生活の基礎データを得ることを目的とした、大規模なもの。

身長体重、血圧などの身体状況、食事状況、生活習慣を調べる。今回は2910世帯から回答を得た。

何と1945年に連合国軍総司令部（GHQ）の指令で行った栄養調査に始まり、70年以上行われてきたが、コロナ禍で2020年21年と中止に。3年ぶりの調査に注目されていた。



今回の結果では、1日当たりの野菜摂取量の平均値は男性277.8g、女性263.9g。いずれも、前回19年の結果より、およそ10g減っていた。前回までの数年は大きな変化はなく、ほぼ横ばいだった。

コロナ禍影響か 低所得層でより少なく

・減少の背景は？

→林芙美・女子栄養大学准教授は「コロナ禍を経て食事作りがより簡便になっていることが要因の一つと思われる」と話す。研究ではコロナ禍以前と比べ20年には外食利用が減り、家庭での食事が増えた傾向がうかがえた。ただ、冷凍食品や総菜といった調理食品の利用も増加し、21年は更に増え、家庭での料理を簡便化する傾向もみられた。

・厚生労働省は野菜の摂取目標量を1日当たり350gと掲げている。今回の調査では20代から40代では100g以上目標を下回っている状況。

・所得が600万円以上の世帯の人と比べ、200万円未満の世帯の人では男女ともに摂取量が1割ほど少ない結果だった。所得も影響がありそう。アメリカでは移民などの低所得層のファストフード利用が多く、カロリーや脂肪、塩分摂取過剰で、肥満や高血圧、糖尿病になる人が多いことが指摘されている。これに近い現象か？

・個人での努力には限界があり、社会での仕掛けが求められる。野菜の使用量が多い弁当や総菜の品ぞろえを増やしたり、見栄えは悪くても手頃な価格の野菜を扱ったり等。確かに、安い価格の八百屋さんは賑わっている。