

なすしおばら

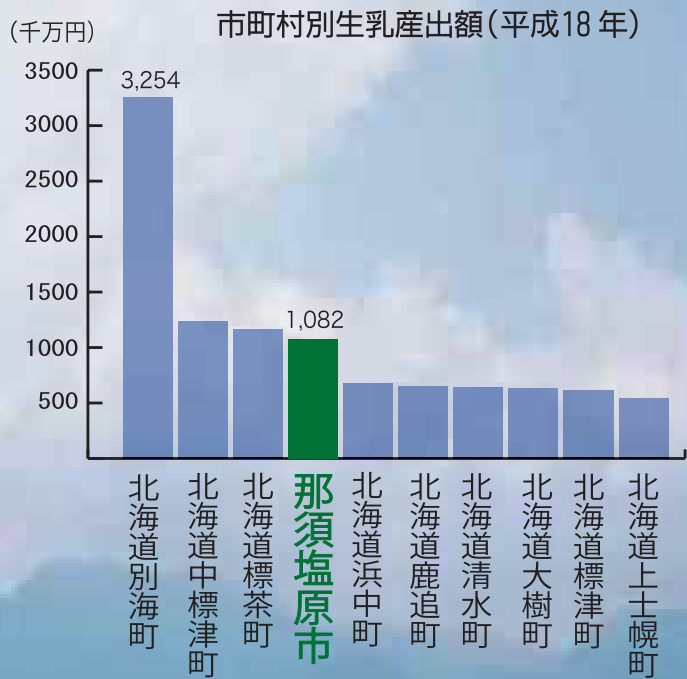
広報

2009
12.5
No.119

特集
乳牛うしと生きる

CONTENTS [もくじ]

- 特集「乳牛と生きる」…………… 2p
- 広報モニター取材レポート …… 16p
- 秋の叙勲褒章……………18p
- 市表彰式…………… 20p
- 年末年始業務一覧…………… 34p



農林水産省統計情報より

グラフ右

市町村別生乳産出額はベスト10の中で4位。本州で唯一那須塩原市がランクイン。

グラフ左

那須塩原市の農産物産出額は263億9千万円。生乳産出額はその4割強の108億2千万円を誇る。

※生乳とは牛から搾ったままの乳のこと。この生乳を工場で加熱処理したものが牛乳と呼ばれる。

生乳産出額本州一。

那須塩原市、実は北海道の市町村にも負けない酪農王国なのです。今回の主役は乳牛とそこに生きる人々。

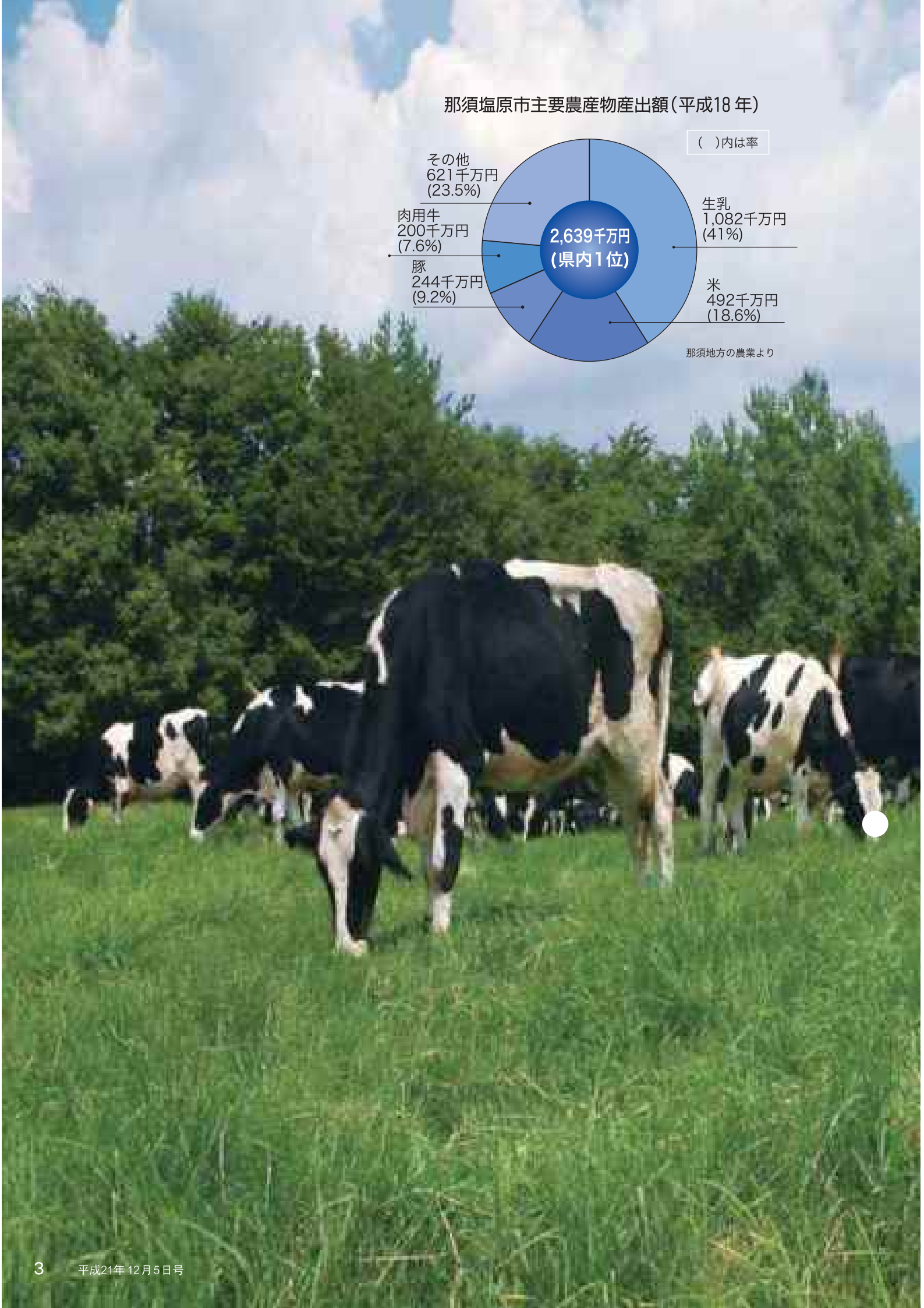
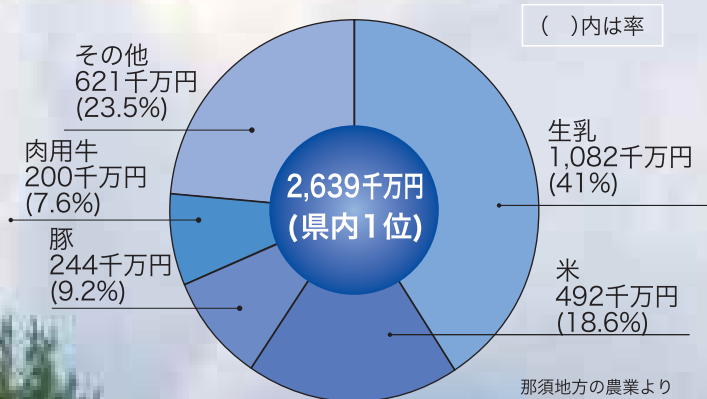
酪農をとおしてまちの魅力を探ってみましょう。

特集

うし
乳牛と

生きる

那須塩原市主要農産物産出額(平成18年)



なぜ那須塩原市に酪農が定着したのか。

「本州一」の原点

開拓の歴史

那

須塩原市の中で酪農家が多く集まる青木、戸田。この地区の大半は戦前、華族が所有する農場や山林だった。終戦後の農地改革と食糧増産政策により、その山林に外地からの引揚者や復員軍人が入植。その後農家の二男三男が入植し開拓の歴史が始まった。

昭和23年に高林開拓農業協同組合が設立、327戸が加入した。

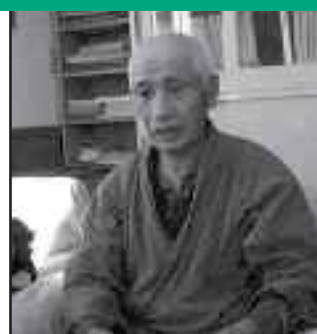
しかし開拓は困難を極めた。開墾のため、くわを振り下ろすと石に当たり先端が折れた。黒い火山灰土の下は石だらけ。河原と同じだった。その石を取り除く作業を繰り返したが、土地は火山灰土質のやせ地。何か作ってみようと馬鈴薯（ジャガイモ）などを植えたが手間賃取りの収入にもならなかった。

そこで目をつけたのが、牛乳の販売で現金収入を得ることだった。

終戦直後、市内埼玉にあった那須野飛行場で飼っていた8頭の乳牛が開拓団に払い下げられた。また昭和

23年、県のあつせんにより融資を受けて北海道から18頭の乳牛を初めて導入し酪農が始まる。しかしその後の融資について、国と県は馬や羊などの小動物に限るという方針に変わった。

昭和27年〜29年に冷害が発生。その後、農耕馬から乳牛に切り替えが進み、昭和31年に乳牛の導入が始まった。



『開拓四十年の歩み』を副編集長として作成した道明光一さん

昭和34年に芳賀町から青木に入植しました。当時は電気、ガス、水道はなく、道路も整備されていませんでした。私が入植したころは開墾にブルドーザーが使われ始めていて、作物はできず、草しか生えていませんでした。



かつては集乳所に搾った生乳を持ち込んでいた



開拓の歴史を伝える『開拓四十年の歩み』



牧草地で見かけるロールペールサイレージ。刈り取った牧草を機械を使ってテープで丸める。1つの重さは約350kgもある



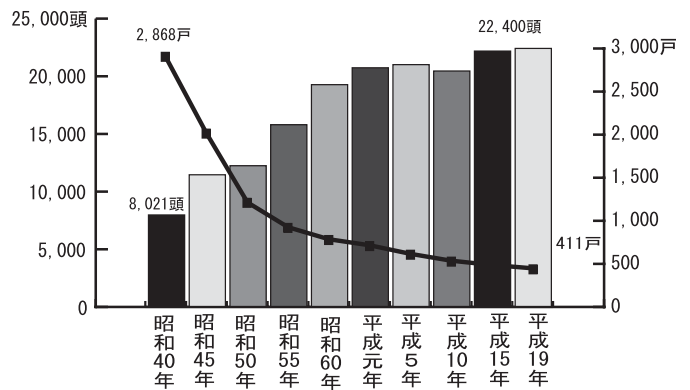
青木に残る開拓の碑



金子 恒夫さん

昭和46年栃木県庁入庁。農業大学校や酪農試験場などを経て平成19年、那須農業振興事務所経営普及部畜産課長で退職

那須塩原市乳用牛の飼養戸数と頭数の変遷



※昭和40年～平成15年は黒磯市(町)、西那須野町、塩原町の合計 栃木農林水産統計年報より

この地域の酪農発展に詳しい那須町共同模範牧場の金子恒夫さん。金子さんは昭和46年に栃木県庁入庁後、県職員として那須地方で、畜産技術の向上に努めた。

「那須塩原市が本州一になったのはさまざまな理由があります。まずは首都圏の牛乳需要の増加に対応できる高原性の気候(立地)、低金利の資金制度、それと技術革新です。

昭和36年農業基本法が制定。農業生産の「選択規模拡大」が取られ、農業を専門化させる政策が採られることになりました。

当時は酪農家とはいえ、牛を数頭飼いながら、野菜や米なども作っていました。それが今後の農業形態を決めざるを得なくなったのです。ある意味農家に選択を迫りました。

そこで野菜や米では満足な収入が得られない、青木、戸田地区の農家は酪農を選ばざるを得なかったのだと思います。

しかしこれが時代に合っていました。昭和29年に学校給食法が成立し、学校給食の実施体制が整います。その後昭和38年に脱脂粉乳に対する国庫補助事業を実施し、ミルク給食の全面実施が推進されました。

これにより、「牛乳争奪戦争」と呼ばれるほど牛乳の需要が増えまし

た」

制度資金と技術革新

「急激に伸びたのは昭和40年代後半。国や県では総合資金融資制度を導入。これにより酪農家は長期の返済でかつ低金利で融資を受けることができるようになりました。

この融資制度を利用して、乳牛を導入。一戸当りの飼養頭数が増えました。

また頭数の増加に伴い、牛舎や搾乳方法、保管方法などが進化。アメリカ型の牛舎で牛を飼う方法が導入され、それが広まっていきました。

かつては手で搾った生乳を一斗缶に入れ、清水で冷やしていた方法から、機械で搾り、バルククーラー(生乳の貯蔵庫)で保管するようになり生産性も向上しました。

また、牧草は当日の朝に刈って与えていましたが、牧草を刈る機械の登場やより栄養価の高いサイレージ(醗酵したとうもろこし)などが登場し、質量ともに向上しました」



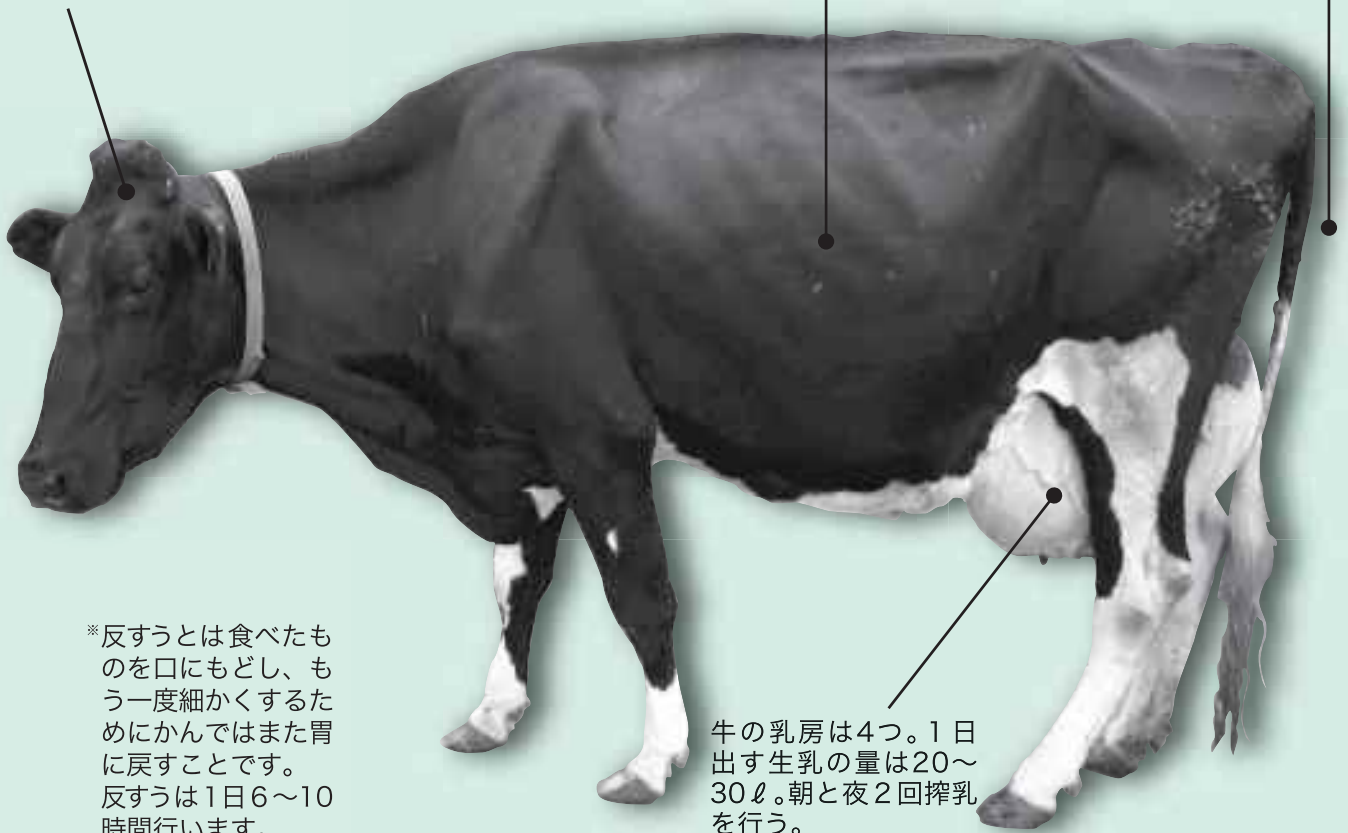


モウ〜っと知りたい 乳牛のこと

牛の個体を把握するため、耳に耳標と呼ばれる黄色いタグをつけている。

牛の胃袋は4つに分かれてて、一番大きな第一の胃は100ℓもの容積がある。口から入ったえさは*反すうを繰り返す。

ふんは1日30〜50kg、尿は1日6〜12ℓ出す。



*反すうとは食べたものを口にもどし、もう一度細かくするためにかんでまた胃に戻すことです。反すうは1日6〜10時間行います。

牛の乳房は4つ。1日出す生乳の量は20〜30ℓ。朝と夜2回搾乳を行う。



主食の牧草やサイレージ(とうもろこしを発酵させたもの)を1日に約30kg食べる

日 本で乳牛といえば99%が黒白模様のホルスタイン種。オランダ・ドイツのホルスタイン地方が原産とされる。ホルスタインの特徴は体が大きく、乳房が発達していて、乳量が多い。世界中で最も多く飼われている牛で性格はおとなしい。寒さに強く、暑さには弱い。体重は600〜700kg。

メ ス牛として育ち妊娠、出産を済ませると今度は母牛としてミルクを出します。乳牛は出産後約300日(10カ月)毎日ミルクを搾ります。出産してから2〜3カ月がミルクの量が一番多く、その後少しずつ減少していきます。搾乳を始めて約300日が経過すると、次の出産に備え2〜3カ月の休みを取ります。牛にもよりますが、この12〜15カ月の1周期を3〜4回繰り返した後はその役目を終え、食肉などに回されることになります。

健康づくりのお手伝い

おいしい 那須塩原の牛乳

地元産の牛乳は学校給食にも使われています

※販売されている地元産の牛乳については、黒磯観光協会のホームページで紹介しています。



インタビュー



グリコ那須工場
工場運営課 堀川一課長

那須地方にある牧場は管理がしっかりとされていると思います。それと同時に生乳の品質が非常に高い。那須工場は1963年に操業を開始しました。現在、学校給食用の牛乳のほか発酵乳(ヨーグルト)の生産を行っています。

おいしいだけじゃない

牛乳はカルシウムの宝庫

牛乳は完全栄養食品といわれるように、良質のタンパク質をはじめ、脂肪、ビタミン、ミネラルなどがまんべんなく含まれています。

特に豊富なのはカルシウム。100g中110mgも含まれています。カルシウムの成人の一日の所要量は600mgなので、コップ1杯(約200g)で所要量の3分の1を摂取することができます。

参考資料

「食べ物栄養辞典」(主婦の友社)



写真上) 牛舎をすぐに掃除できるように牛2、3頭間隔でほうきが用意されている

写真下) 牛の管理日誌には、その日の牛の健康状態や乳質などを書き込む

写真左) 朝の工作中的の小針さん。牛に与えているのはサイレージ（発酵したとうもろこし）

酪農家に密着

小針牧場の一日

※乳質にこだわり 牛一頭一頭の管理を徹底

青木で酪農を営む小針牧場。後継者として働く小針結城さんは5代目になる。

現在搾乳をしている牛は約60頭。そのほか子牛や和牛などを含めると120頭。文字通り大規模酪農家だ。

小針牧場の一日の乳量は約2000ℓ。(200mlの牛乳パックに換算するとなんと1万本分)

午前5時30分 牛舎に明かりが灯る。仕事の始まりは牛舎の掃除から。前日の夜、牛に与えたえさの食べ残しをほうきを使って掃除する。その後えさ(牧草)

を与える。えさを与えながら

牛一頭一頭を細かくチェック。

えさの食べ具合はどうか、鼻

の濡れ具合などを見る。体調

が悪い牛は乳質、量ともに落

ちるためだ。食欲が旺盛な牛

には多めに与えるなど、牛一頭

一頭に合わせてえさを与える。

6時 お父さんの秀夫さん、

お母さんの成代さんが仕事に

加わる。お父さんは牛の寝床

の掃き掃除、お母さんは子牛

に哺乳(ほにゅう)を行う。

※乳質とは生乳(牛乳)の品質のこと。牛の種類や飼養地域、季節、飼料などにより、乳質は変化する。

朝、夕に搾乳された生乳はタンクローリー型の集乳車で集められ、酪農家が所属する「酪農協」のクーラーステーション(CS)へと運び込まれる。そこで厳しい検査を経てメーカーの牛乳工場などへと運ばれていく。

市内に4つある酪農協。その中の1つ酪農とちぎ農業協同組合那須高原支所でお話を伺った。

インタビュー

牛乳の消費拡大を



指導課 大野 満課長

酪農家はおいしい牛乳を飲んでもらうため、日夜努力しています。しかし酪農の経営は現在も厳しい状況です。特に牛乳の消費が落ちており、酪農家は今後の生産量や乳価がどうなるかなどの不安を抱え、日々生産に取り組んでいます。

牛乳はカルシウムを始め栄養価の高い食品です。ぜひご家庭で飲んでください。



那須高原CS 後藤時夫所長

安心して飲んでください

酪農とちぎの那須高原クーラーステーションには年間約13万t、1日にすると約340tの生乳が集められます。酪農家から集められた生乳は、タンクに入る前とタンクからメーカーの工場に出荷する時に厳密な検査を行っています。

皆さんにおいしい牛乳を安心して飲んでもらうため、食品基準法に基づく基準のほか、組合独自の厳しい基準を設け、安全管理には万全を期しています。



右から 経営主の小針秀夫さん、後継者の結城さん、成代さん、従業員の森下愛さん



搾乳の様子



搾った生乳は、このバルククーラーに4℃で保管される



- 6時30分** サイレージ(発酵したとうもろこし)を牛に与える。これも1頭ごとに牛の状況を見ながらえさを与える。
- 7時** 搾乳前に休憩。コーヒーを飲みながら牛の状態などについて情報を交換する。
- 7時20分** 搾乳開始。ミルク(牛乳を搾る機械)を1頭ずつ付けながら搾っていく。搾られた生乳はパイプを通してバルククーラー(貯蔵庫)へ。60頭もいる牛の1頭ごとにミルクを付け、搾乳を行う。搾乳の目安の時間は4〜8分。牛にもよるが1回の搾乳で10〜30ℓの生乳を搾る。
- 9時** 搾乳が終了。搾乳に使うミルクカーをお湯で洗浄。これで朝の仕事は一段落。
- 9時30分** 朝食。朝食後は書類の整理などを行う。休憩に入るのは午後1時ころから夕方の作業開始までのわずかな時間。夕方の作業
- 午後4時15分** 作業開始。作業内容は朝とほぼ同じ。
- 8時** 搾乳終了。一日の仕事が終わる。その後夕食を食べる。これで一日の仕事は終わりだが、牛の分娩がある時には夜中も牛の世話をすることもある。乳牛は毎日搾乳しなければならぬので、この作業は毎日、休みなく行われる。



牛ふんのにおいとえさのにおいを比較する児童

酪農を知る 酪農から学ぶ



きっかけは別荘に来る人たち

戸田にある体験館TRYTRYTRY RY。平成11年にオープンしたこの施設は、子どもたちに酪農の楽しさや命の大切さを教える教育体験施設だ。「設立のきっかけは別荘に来る人たちとの近所付き合いから」

そう話すのは館長の人見みゆ子さん。昭和42年結婚と同時にこの地に住み酪農の道へ。最初は右も左も分からなかったが、徐々に飼養頭数も増え、経営も安定していた。

1980年代のバブル経済。人見さんの牧場の周辺に別荘が建つようになった。

週末を別荘で暮らす人たちは雄大な山々や牧草地に魅かれ別荘を購入する。しかし実際に住んでみるとそこは酪農地帯。季節や風向きによってはにおいがすることがある。

牛は1日30〜50kgふんをし6〜12Lの尿をだす。酪農を営む上でふん



体験館 TRYTRYTRY
人見みゆ子館長

尿処理は切っても切り離せない問題。「こちらが先に住んでいる。後から引っ越してきて文句を言わないでほしい」という気持ちだった。

しかし、しばらくすると家族連れが牧場に遊びに来るようになる。別荘に来る人たちの多くは東京など首都圏から自然を求めてこの地へ来る。牛を見たことがない人も多く、珍しかった。「私たちが当たり前だと思っていたことを別荘に住んでいる人は知らない。また都会の消費者の生の声を直接聞くことができた」

このように別荘に来る人たちと少しずつ会話が増え、付き合いが始まった。そんな会話の中でイギリスにある教育ファームの存在を知る。



ソーセージ作り体験

教育ファームとは生産者から直接農業指導を受け、本物の農業を体験することで、食べ物の大切さや生産者の苦勞を学ぶこと。その後人見さんも教育ファームの認証を受けることになる。

この日体験館に訪れたのは穴沢小学校1〜3年生18人。生活科や総合的な学習の時間で市の基幹産業の一つである酪農について学ぶことが目的だ。始めに体験したのはにおい。牛のふんとえさ（発酵したとうもろこし）のにおいを嗅いでみる。予想通りふんのほうが臭いと思うが実はえさの方が臭い。うしのふん自体はあまりにおわない。むしろ醗酵しているえさのほうがにおいが強い。

その後小学生たちはソーセージ作りを体験。人見さんは「人間は生きていくものを食べることによって生きていく。そのことも十分に味わって欲しい」と体験を通じ命の大切さを訴えた。

酪農の将来について「現在の酪農を取り巻く環境は確かに厳しい。しかし酪農は本当にやりがいがある、無限の可能性を持っています。一人でも多くの人にこの魅力を伝えていきたい」と話してくれた。

酪農を学ぶ高校生

那須拓陽高校が伝える酪農

1、2年生までは幅広い農業を学び、3年生になると畜産か作物を選択する。かつては高校卒業と同時に就農、就職することが多かったが、現在進学者が増えてきている。畜産選択者も酪農家の後継者ばかりではない。

この日実習していた生徒19人のうち、酪農家の後継者は1人。

「確かに家が酪農を営んでいる場合、酪農家になることは難しい。でも仮に酪農と関係ない分野に進んでも、牛に触れた経験が必ず活かしてくると思います」

その後継者、3年生の大関悠太さんは卒業後進学し、さらに酪農について専門的に学んだのち就農する予定。「家が酪農家だったが、高校では多くのことを学んだ。将来は乳質にこだわる酪農家になりたい」と話してくれた。



牛にえさを与える生徒

「生徒にはまず牛に触れて酪農の魅力を感じてもらいたい」そう話すのは那須拓陽高校で酪農を教える藤澤先生。

先生の指導方針はまずは牛に触れること。「農業高校なので、技術や知識を学ぶことは大切ですが、牛の世話を通して、とにかく牛を好きになってほしい」と話します。

那須拓陽高校の農業経営科は作物、畜産、農業経営について学ぶ学科で1学年約40人。市内の酪農家を数多く輩出してきた。



那須拓陽高校3年 大関悠太さん

酪農の魅力は

8～9 ページで紹介した小針牧場の後継者の小針結城さん。改めて酪農の魅力やこれからの夢を伺いました。

—酪農を継ごうと決意したのは？

中学3年の高校進学の時、将来は大学を出て酪農家になることを宣言しました。自分は長男でしたが親から「継いでほしい」と言われたことはありませんでした。

—継ごうとした理由は？

牛は小さいころから身近な存在でした。親は忙しいながらも、酪農ヘルパー制度を利用して旅行や外食に連れて行ってくれました。仕事は大変だがやりがいはあると思っていました。

—牛舎や牛の衛生環境にこだわる理由は？

牛乳は人の口に入るものだから清潔なものを飲んでほしい。自分が飲

んでおいしいと思う牛乳を提供したい。おいしいと思わないものを人には出せないし、売りません。

—牛を飼う上で特に気をつけていることは？

乳房炎という病気にかかるとうしても乳質が落ちてしまいます。それを防ぐには牛一頭一頭をしっかり観察し、牛を清潔な状態に保たなければなりません。

それと同時に酪農家は牧場の経営者です。乳価や牛乳の需要を見極め、判断を誤らないよう、情報収集は怠りません。

—酪農は施設や機械に多大な費用がかかります。後継者となるとその費用を借金することになります。不

安はありませんか。また父が経営者ですが、今の経営乳質にこだわる牛の飼い方には自信を持っていません。今自分が考えている経営をしていけば返済していける自信があります。

—これからの目標は？

今の自分の経営は他の酪農家ができないことをやっているわけではない、やらないことをやっているんだと思います。市内には後継者となつた若い酪農家がたくさんいます。彼らも日々改善に取り組んでいます。彼らと切磋琢磨しながら、より良い乳質を追求し、皆さんに美味しい牛乳を飲んでもらいたいですね。

(11月16日、小針牧場にて)

酪農ヘルパー…酪農家が休みをとる際に酪農家に代わって、搾乳や飼料給与などの作業を行う人。

乳房炎…牛の乳房内に細菌などの微生物が侵入、増殖して起こる病気。感染すると乳量、乳質が低下し、死亡することもある。





2

酪農を活かしたまちづくり

- ①県と市が取り組んでいるミルク街道事業。市内と那須町の酪農体験施設や、温泉、レストランなどの観光情報が掲載
- ②牛乳消費拡大キャラクターみるひいはイベントで大人気
- ③～⑤毎年4月に行われる青木農業祭では牛とふれあうことができるイベントのほか共進会が開催される
- ⑥⑦牛乳の日(9月2日)のイベントでは、生産者や酪農協が消費者に牛乳を直接PR
- ⑧10月、市畜産フェアの開会式は牛乳で鏡割り。イベントでは那須和牛の焼肉や乳搾りが楽しめる



1



5



4



3



8 7



6

取材を終えて

普段何気なく飲んでいる牛乳。この牛乳がこんなに多くの人の手で、多くの苦勞をかけて作られているのを改めて知りました。

酪農という仕事は朝は早く、夜は遅くまで働き、生き物相手だから休みがない。

しかし今回取材に応じてくれた人は仕事の苦勞や経営の大変さよりも酪農の可能性を常に話してくれました。

もっとおいしい牛乳を飲んでもらいたいとがんばる酪農家、もっと酪農の魅力を伝えたいと話す先生。

戦後、山林や荒地を開拓し、一大酪農地帯を築いた先人たちの思いは多くの人に受け継がれています。

私たちは酪農のまちに住んでいる。私たちは乳牛と生きている。

そしてこれからも乳牛と生きていく。

特集 乳牛と生きる 完

参考文献

- ・開拓四十年の歩み
- ・とちぎファームフェスタ2005公式記録
- ・那須山麓酪連創立30周年記念誌

那須塩原市の 水道の現状

水道事業の基本方針

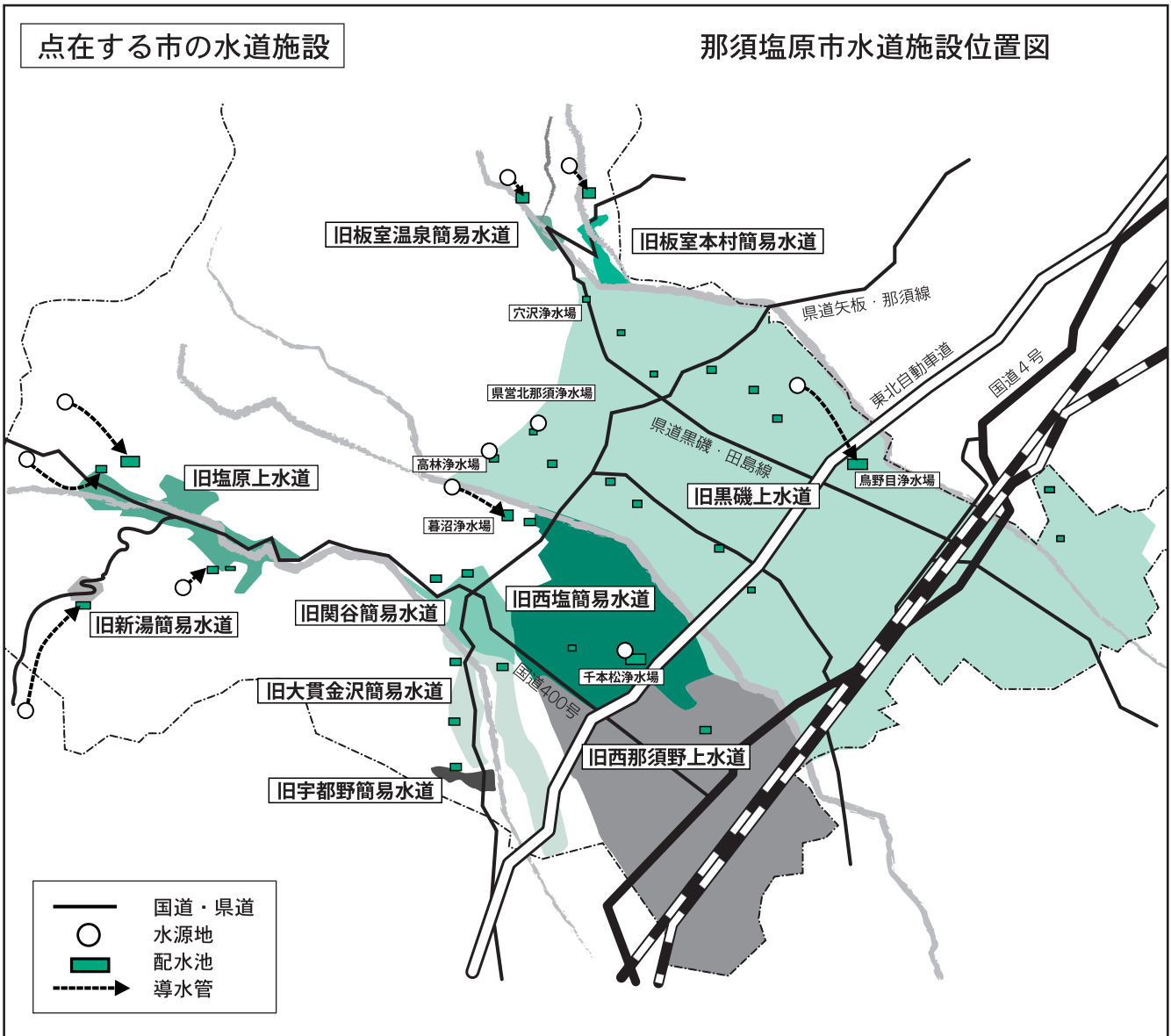
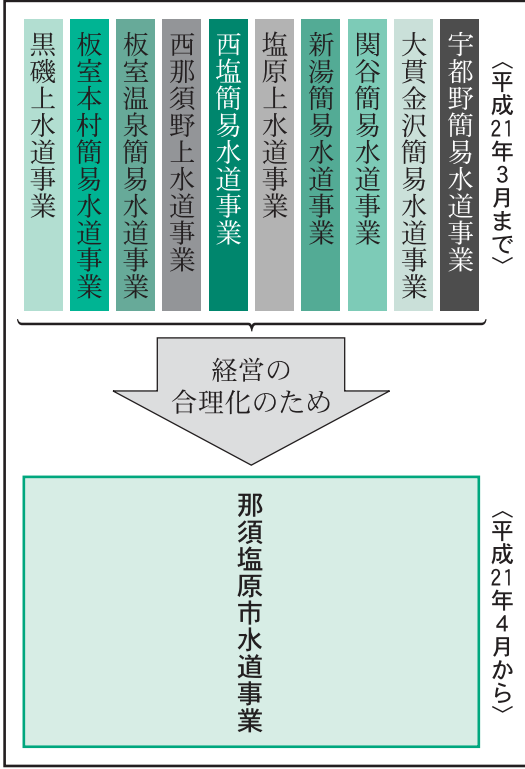
那須塩原市水道事業基本計画では、「安心安全な水の供給」を持続するため、次の4つの基本方針を定めています。

- ・安定した配水・給水の確保
- ・危機管理対策の強化
- ・健全な経営
- ・環境保全

水道事業の統合

那須塩原市には、これまで10の水道事業がありました。経営の合理化を進めるため、本年4月に1つに統合し、新たな水道事業として経営を開始しました。

事業は統合しましたが、老朽化した施設が市内に点在しており、特に耐震性の乏しい石綿セメント管が多く残っています。



老朽施設の現状

市内の主な老朽施設を紹介
します。

①鳥野目浄水場

昭和9年に完成した、市内
で最も古い水道施設です。

旧黒磯上水道事業の地域
の水をまかなうため、那珂
川から取水した原水を、緩
速ろ過と急速ろ過によつて
浄水しています。

緩速ろ過池や配水池の一
部は建設当時のもので、約
75年が経過しています。



鳥野目浄水場 緩速ろ過池

既に土台が欠けたりゆが
んだりしており、大きな地
震により崩壊する危険性が
あります。

②千本松浄水場

旧西那須野上水道事業の
地域の浄水施設で、那珂川
から取水した原水を急速ろ
過によつて浄水しています。
ろ過池は昭和47年に建設
されたもので、約37年が経
過しています。

③要害浄水場

旧塩原上水道事業の地域
の浄水施設で、ウトウ沢か
ら取水した原水を緩速ろ過
によつて浄水しています。
ろ過池は昭和41年に建設
されたもので、約43年が経
過しています。



要害浄水場 着水井

④石綿セメント管

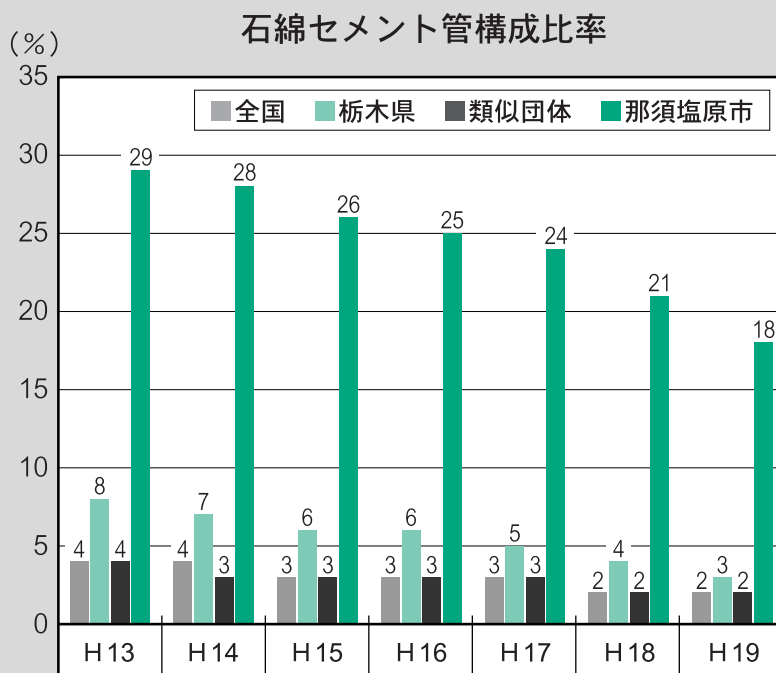
石綿セメント管は、昭和
40年から50年代の水道普及
がさかんな頃に、水道管と



石綿セメント管の布設状況

して全国的に多く使われて
いました。
市でも、急速な都市化に
伴う市街地の拡大に対応す
るために、安価な石綿セメ
ント管を使用しました。し
かし強度が低く漏水が起こ
りやすいことから、国から
の補助を受けて、より強度
の高い水道管への取り替え
を進めています。それでも
なお市内には、約190キ
ロメートルの石綿セメント
管が残っています。(平成
20年度末現在)
これは、全国の市町村と
比べて最も多い値です。下
のグラフは水道管全体に占
める石綿セメント管の割合
を示したものです。これを
見ても、全国や県の平均値
と比べて突出して高いこと
が分かります。

〈石綿管の残存割合〉



施設整備の必要性

市内のほとんどの水道施設
は、長い年月が経過し老朽化
が進んでいることなどから、
耐震性に乏しいのが現状です。
大規模な地震が発生すると、
浄水ができなくなったり、水
道管が破損したりして、長期
間の断水が起こる恐れがあり
ます。

皆さんに安心安全な水を届
けるため、施設の更新や整備
を進めていく必要があります。
次回(12月20日号)は、施
設整備の必要性について、よ
り詳しくお知らせします。

問い合わせ

水道管理課

☎0287(37)5145



◇まちかど通信員(写真左から)
 頼馬芳子・坪山ますみ・大畑順子・大野博文(敬称略)

広報モニター 「まちかど通信員」 取材レポート

毎日、全国のどこかで学級・学年閉鎖のニュースを目にする。インフルエンザが流行している今、私たち1人1人にできることは何か、発症したらどうすべきか。

感染予防への基本対策や、市内の施設がどのような対応をしているのか改めて探ってみました。

インフルエンザ前線感染拡大中

～予防、広げないために私たちがすべきこと～

市は対策本部を立ち上げました

現在、国内外を問わず猛威を振るっている新型インフルエンザ(A/H1N1)は、メキシコ、米国から感染が拡大し、たちまち全世界に猛烈な勢いで流行しています。遺伝子診断で確定した世界的症例数は、199以上の国と地域で、死亡例も含んで6000例を超える報告があったとWHOが公表しています。

(11月1日現在)

多くの国々が、患者数、特に軽症例の報告を中止しているため、報告数は実際の症例数よりもかなり少ないものと考えられます。

冬季に向け新型・季節性インフルエンザの流行が予想されるため、私たち広報モニターは黒磯保健センターを訪ね、市のインフルエンザ対策(対応)について話を聞きました。

新型インフルエンザワクチンは当面提供される量に限りがあるため、感染により重症化するリスクの高い人から接種が開始されました。国では優先的に接種する対象者を決めており優先接種対象者ごとの標準的な接種スケジュール



に基づき、10月23日医療従事者から順次接種が開始されました。

ワクチンは、新型インフルエンザ対策の有効な手段の一つであってその接種によって重症化の予防に一定の効果が期待されています。しかし、ワクチン接種で必ず感染を予防できるものではありません。「予防接種したから」といつて安心は禁物です。

また、接種後腫れたり熱が出るなどの症状を引き起こす可能性があり、そのリスクを100%排除することはできないそうです。

個人の選択により接種を受けていたかどうかと黒磯保健センターでは言っていました。

声

「とようら
 公民館にて」



外出先のアルコール消毒はまめにするようにしています。体調を考え、無理なく楽しく過ごしています。

声

「3人家族、
 30歳代女性の場合」



10月末、突然の発熱(39.0℃)があり、病院でタミフルを処方されました。家族は、近寄らないよう生活し、手洗い・うがいを普段以上に注意していました。タミフル処方後、母はわたしの様子の変化に気を遣ったと言っていました。その後、母が季節性インフルエンザに。

声

「妊娠8カ月、
 妊婦の場合」



未だに予防接種(11月11日現在)ができず、とても不安です。病院に確認すると、まだまだワクチンが入荷していない様子。早い対応を望みます。必要以上に外出しないようにしています。

子どもたちは、どう過ごしているの？

9月17日に戸田小学校へインフルエンザ対策について取材に行ってきました。

戸田小学校は、普段から欠席が少なく、インフルエンザ、風邪の欠席もないそうです。

- ①古い木造校舎
- ②全校生の数が少ない
- ③休み時間にマラソンをしている

私たち取材班は、この3つの戸田小学校の特徴から

- 換気
- ストレス管理
- 体力づくり

が秘訣なのではないかと思いましたが、

また、教育委員会から指導を受け、次のような対策をしているとのことでした。

- ・登校時の検温
- ・消毒スプレーで手指消毒
- ・マスクの着用
- ・手洗い石鹸を泡タイプに変



↑手洗い・うがいの様子

家庭でも応用できる対策がありそうですね！

- ・子どもたちのお母さんにもインフルエンザ対策のアイデア、工夫を聞いてみました。
- ・睡眠をたっぷり取る
- ・ビタミンCを多く含む野菜や果物を積極的に食卓に出す
- ・お茶でうがいをする
- ・換気に気をつけている
- ・アロマオイルで風邪菌対策をしている

万が一熱が出た場合は・・・子どもと一緒にゆっくり休養し、少し元気になったら普段できないようなことを家の中で一緒に楽しむ(読書や手芸など)時間にする！とのことでした。

ニュースなどを見ていると、とても怖いインフルエンザですが、私たちが取材して感じたことは「慌てず、恐れず、かかってしまったら広げない、一人一人ができることをしっかりと行う」という姿勢が大切と感じました。



大島 健一先生
那須郡市医師会会長
大島内科小児科医院院長

―那須郡市医師会会長にお話を聞きました―

◇新型・季節性インフルエンザの今後は

2009年5月以降国内で、ブタ由来の新型A/H1N1が出現し、現在流行の勢いは衰えていません。冬季には毎年のように季節性インフルエンザが流行することが予測され、私たちはできる限り感染予防に心掛けねばなりません。

◇感染とは

インフルエンザウイルスが気道粘膜に感染したあと増殖を繰り返し、およそ24時間の潜伏期間を経て発症します。増殖したウイルスは、咳・くしゃみ・鼻汁により空気中に排泄され直接感染源となります。さらに排泄されたウイルスから水分が失われた飛沫核も、乾燥した冷たい空気中に浮遊し感染源になります。

◇注意すべきことは

感染予防には、マスク使用・室内の加温加温・空気の入れ替え・うがいも咽頭粘膜洗浄により有効であり、接触感染も考えられるため手洗いも必要である。また、ワクチンが予防(特に重症化予防)に有効なことは、言うまでもありません。

10月上旬より季節性インフルエンザワクチン接種を予約制で行っておりますが、まず接種を済ませておくことが望ましいと思います。

◇ワクチンについて

新型インフルエンザワクチンは、優先接種対象者の接種機会を確保するため、国がワクチンの販売・数量・販売価格を指定し流通管理しており、現時点のスケジュールによれば11月16日から基礎疾患(最優先)を有する者、妊婦から始まりました。

―取材を終えて―

9月30日、市のインフルエンザ対策本部を訪問し、対応と現状をうかがい、県の対応策を主体に、市も万全の対策を考えていることを確認し安心しました。これまで市が皆さんへ予防の周知徹底を広報・HP・チラシなどを通して図っているとおり、予防策として手洗い、うがい、不織布で出来たマスクの着用など予防を怠らないことが大切であると感じました。特に感染者のマスク着用は咳やくしゃみによる「飛沫感染の拡大」を防止しますので実践したいですね。

普段からの体調管理と予防策として、バランスの良い食生活、必要のない人ごみへの外出を控え、体力作りなど各家庭で考えられる予防をぜひ実践して乗り切るうちはありませんか。また、非常食の備蓄も必要と思います。過度に不安に陥ることは避け正確な情報を知り、かかったと思つた時は「早期に医療機関へ受診」と「自分の病気を周囲の人にうつさない」という思いやりで感染拡大を抑えていくて欲しいですね。

問い合わせ 〓秘書課

☎0287(62)7109