

中丹西保健所だより

No.112

chutan nishi

2011 2.15

URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

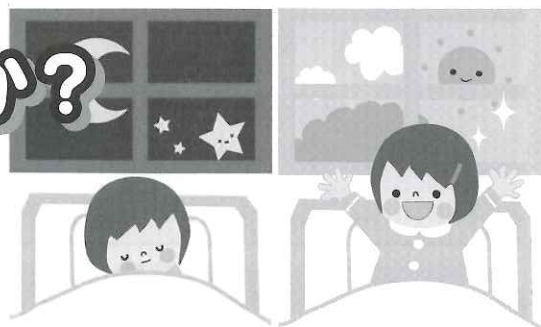
中丹西保健所

検索

ぐっすり眠れていますか？

睡眠は心と体を健康に保つためにとても大切です。

不眠、日中の強い眠気、寝言、寝ぼけ、悪夢、足がムズムズして眠れない等の症状はありませんか？



睡眠障害対処 12の指針



- ①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- ③眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- ④同じ時刻に毎日起床
- ⑤光の利用でよい睡眠
- ⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ⑦昼寝をするなら、15時前の20～30分
- ⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ⑨睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意
- ⑩十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
- ⑪睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
- ⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

※適切な睡眠がとれない場合は、生活習慣等を見直しましょう。
それでも状況が改善しない場合は専門医療機関等へ相談しましょう。

厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費
「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的
研究班 平成13年度研究報告書」より引用

中丹西保健所相談窓口:福祉室 ☎22-3903

所長 つうぐい

迫力のある本に出会いました。感動です。

その本の名は「ひかりの足跡」(ハンセン病・精神障害とわが師 わが友)です。作者は元厚生省局長の大谷藤郎先生。現職中はもちろん退職後も、ハンセン病、精神障害、重症心身障害の方々のために一生を捧げてこられた元厚生技官です。らい予防法廃止に向けた裁判では、元厚生省局長が原告側の証言に立ち、行政の誤りを証言するという信念を通した生き方をされている方です。本文中では、様々な方との交流が紹介されています。迫力のある文章です。私も福知山でいろいろな方とお会いしますが、信念を持って医療や福祉の分野で、患者さんや障がい者の方などのために尽くされている方が多くおられ、感激することが多々あります。一方、障がい者の方が努力され、人々に感激・感動を与えられていることがマスコミなどで紹介されたり、ご本人やご家族が本を執筆されていますが、感激することが本当に多いです。

なお、非常に残念ですが、大谷先生は平成22年12月7日に亡くなりました。死亡時のみではなく、その後の新聞の追悼特集などでも取り上げられていることは厚生技官としては非常に珍しいと思います。私は約20年前に直接お世話になりましたが、「弱い立場の人を排除する社会にしてはならない」という言葉が今も胸に蘇ります。ご冥福をお祈りいたします。



中丹西保健所長 廣畑 弘



中丹広域振興局(中丹西保健所、中丹東保健所)では、感染症予防に役立つDVDを作成しました。タイトルは「中太郎と中菜ちゃんの感染予防学園DVD」です。

1時間目は咳エチケット、2時間目は手洗い、3時間目は消毒、4時間目は備蓄、そして放課後の実践アイデアコーナーの5つのチャプターに分け、インフルエンザやノロウイルス等感染症予防に欠かせない実践知識をわかりやすく説明しています。

4月10日から貸出を開始しますので、地域、学校、企業、施設等でご活用ください。

2011地域リハひといき庵在中丹

<地域リハビリテーション実践交流会>

介護保険事業所のリハビリ従事者が、リハビリのテクニックを習得することに加え、「ちょっと一息」つける場所、そして「現場が生き生き活性化」することを願って、2月10日綾部市中央公民館にて、昨年度に引き続き実践交流会を開催しました。

訪問看護ステーションいすずの神内理学療法士の講演「在宅介護を支える訪問リハビリ現場から」と3事業所の実践報告は、参加者みんなが元気になる内容で大変好評でした。



<このページのお問い合わせ> 保健室 ☎22-6381

中丹旬野菜レシピ (冬バージョン)

冬の野菜には、体を暖める作用があります。中丹では、ほうれん草、ハクサイ、キャベツ、ミズナ、ダイコン、ゴボウ、エビイモなどがあります。今回は、ほうれん草を使ったレシピを紹介します。

ほうれん草ときのこのみそマヨネーズ



野菜摂取量

90g

野菜は1日350g以上を食べましょう

野菜のひみつ 【ほうれん草】

コーカサス地方原産で、乾燥や寒さには強いですが、高温には弱く、夏場は高冷地で栽培されています。旬は冬場で栄養も豊富です。

出典 「中丹発!野菜パワーで元気もりもりレシピ集」
発行:中丹“食”感づくりプロジェクトチーム

材料(4人分)

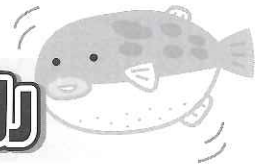
- ほうれん草…………… 1束(200g)
- 塩…………… 少々
- 人参…………… 30g
- 生しいたけ…………… 2枚(30g)
- えのきだけ…………… 1袋(100g)
- 酒…………… 大さじ1杯
- みそマヨネーズ
- マヨネーズ…………… 大さじ3杯(36g)
- みそ…………… 小さじ2杯(12g)
- 白いりごま…………… 大さじ1.5杯(13g)
- 砂糖…………… 小さじ1杯(3g)

● 作り方 ●

- ①ほうれん草は、塩を入れたたっぷりのお湯で、さっと茹でる。水にさらしたあと、水気をきって3cm位に切る。
- ②人参はせん切りにして、さっと茹でる。
- ③生しいたけはうす切りにし、えのきだけは根元を取って、半分に切る。それらを鍋に入れ、酒をふりかけてから炒る。しんなりしたら冷ましておく。
- ④みそマヨネーズをつくり、①～③を和える。

平成23年4月1日から

「京都府ふぐの処理及び販売の規制に関する条例」



これまでの京都府内におけるふぐの取扱いに関する条例を改正し、
本年4月から「ふぐの処理及び販売の規制に関する条例」として施行されます。

が施行されます。

1 容器包装を用いたふぐ加工品に対する表示義務の創設

消費者が安心してふぐ加工品を食べられるよう、有毒部位の除去に係る表示を義務化しました。
必要な表示事項は次のとおりです。

- ふぐの種類 ●ナシフグを原料とする場合はその漁獲海域 ●ふぐ処理業者の氏名及び住所（生鮮品のみ）
- ふぐ処理師氏名（生鮮品のみ） ●処理年月日（生鮮品のみ） ●加工年月日（生鮮品以外の加工品）

2 ふぐ取扱い規制の見直し

これまで処理済みふぐを調理・加工する場合においてもふぐ取扱業の認証が必要でしたが、改正後は有毒部位除去が必要なふぐを調理・加工する場合に限り、「ふぐ処理業」の認証が必要となります。

エコドライブのすすめ



発進

最初の5秒で
時速20km/hに
なるくらいの
ふんわりアクセル



走行

速度変動を抑えて
適度な車間距離を



減速

- 早めのアクセルオフを心がけましょう
- エンジブレーキの活用で燃料消費が減少します



停止

- 不要な暖気運転をやめましょう
- 待合せ時や長い信号等、できる範囲でアイドリングストップを



その他

- 不要な荷物は降ろしましょう
- タイヤの空気圧を適正に保ちましょう
- 使わないルーフキャリアを外す等、空気抵抗を減らしましょう



エコドライブは安全運転につながり、事故も減ります。お財布にも地球にもやさしいエコドライブをしてみませんか。

子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの助成が始まりました。

福知山市をはじめ府内の多くの市町村で、子宮頸がん予防ワクチン・ヒブ（ヘモフィルスインフルエンザ菌b型）ワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの助成が始まり、委託医療機関で無料接種ができるようになりました。これらの予防接種に接種義務はなく、希望者のみ接種を行う任意接種（法定外）です。対象者には福知山市から個別に問診票等が送付されます。

■福知山市（平成22年度）の場合

区分	対象者	開始時期
子宮頸がん	平成6年4月2日～平成10年4月1日生の女性	平成23年1月17日から
ヒブ	生後2ヶ月～4歳児	平成23年2月1日から
小児用肺炎球菌	生後2ヶ月～4歳児	平成23年2月1日から

【お問い合わせ】 福知山市健康推進室 ☎23-2788



あなたにも 簡単にできる エコドライブ

技能修得資金(低所得世帯)

専門学校等において技能を修得するお子さんに対して支援する制度です。2・3年生で継続される方も毎年申請が必要です。

■申請期限

- 第1次申請 3月24日(木) 新1年生の方
 第2次申請 4月15日(金) 1～3年生の方
 随時申請 4月18日(月)以降 1～3年生の方

■支給要件等

- 世帯の収入が生活保護基準額の1.8倍以下の方
- 技能修得期間が1年以上
- 1週間の授業時間が18時間以上
- 在学証明書(合格通知書)、世帯で収入のある方全員の所得証明書、学校要覧等

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766-3903

母子家庭奨学金

母子家庭のお子さん(乳幼児から高校生)の養育や教育を支援する制度です。毎年申請が必要です。

■申請期間等

- 4～5月申請 4月1日現在支給対象者…1年分支給
 ※必ず5月31日(火)までに申請してください。
 4月2日以降対象者…申請の翌月以降支給
 6月以降申請 申請時点で支給対象者…申請の翌月以降支給

■申請書提出先

福知山市福祉保健部子育て支援課

■支給要件等

- 母子家庭であること(証明等必要)
- 京都府の他の奨学金との併給制限あり
- 在学証明書(高校生のみ)

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

高等学校奨学金(非課税世帯)

市町村民税非課税世帯のお子さんに対して高等学校への進学を支援する制度です。2・3年生で継続される方も毎年申請が必要です。

■申請期限

- 第1次申請 2月28日(月) 新1年生の方
 第2次申請 7月1日(金) 1～3年生の方
 随時申請 7月4日(月)以降 1～3年生の方

■支給要件等

- 市町村民税非課税であること
- 母子家庭、父子家庭等であること
- 在学証明書等

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766-3903

相談・検査など こんな時は保健所へ

※実施日については変更する場合がありますので、お問い合わせください。

業務名	内容	実施日	お問い合わせ先
一般健康診断(有料)	検尿、血圧、X線、診察など一般的な検査・相談	偶数月第2月曜日※ 13:00～14:00受付	企画調整室 22-5744
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制・匿名可)	予防相談、検査	毎週月曜日 9:00～11:00受付	保健室 22-6381
栄養相談(無料・予約制)	肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	毎月第2月曜日 13:00～16:00	
発達クリニック(無料・予約制)	乳幼児の発育、発達などの相談	実施日はお問い合わせください。 13:00～16:00	
子育て親の心の相談 (無料・予約制)	子育てをしながら悩む親のカウンセリング	毎月第4金曜日 13:00～16:30	福祉室 22-3903
精神保健福祉相談 (無料・予約制)	心の悩みや病気についての相談	毎月第2・4火曜日 13:00～16:00	
思春期・青年期 心の健康相談 (無料・予約制)	思春期・青年期の心の相談	毎月第1・3火曜日 13:00～16:00	
飼えなくなった犬・猫引き取り (有料)	飼い犬・飼い猫に限ります	毎週金曜日 9:00～11:00	環境衛生室 22-6382