

中丹西保健所だより



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

中丹西保健所

検索

この冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意!

感染症
食中毒



感染性胃腸炎は、冬季に多く、集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。感染力が強く、ごく少量のウイルスで感染して、おう吐・下痢などを引き起こし、高齢者や小児は重症になることがあるので注意が必要です。

また、ノロウイルスによる食中毒は調理する人による食品汚染が原因となることが多く、感染性胃腸炎が流行する11月～2月に多発しています。

感染経路

- ◎食品からの感染
 - ・感染した人が調理などをして汚染された食品
 - ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など
- ◎人からの感染
 - ・患者の糞便やおう吐物からの二次感染
 - ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

潜伏期間・症状

- ◎潜伏期間:通常1～2日
- ◎症状:下痢・おう吐・吐き気・腹痛など。通常1～3日
症状が続いた後、快復。
※発症後、長いときは1ヶ月程度ウイルスの排泄が続くことがある。

ノロウイルス感染予防を徹底しましょう!

予防のポイント①

「手洗い」を徹底しましょう

- ★トイレの後、食事や料理をする前、汚物処理を行った後には必ず手を洗いましょう。
- ★石けんをつけて、手指から手首までよく洗い、水で十分にすすぎウイルスを洗い流しましょう。(約30秒)



予防のポイント②

「食品の取扱い」に注意しましょう

- ★ノロウイルスの汚染のおそれのある食品は、中心部が85～90℃で90秒以上加熱しましょう。
- ★調理器具等は、洗剤で十分に洗浄し、塩素消毒するか熱湯で加熱しましょう。
- ※アルコール消毒は効果がありません。



予防のポイント③

「おう吐物の処理」に注意しましょう

- ★使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをしましょう。
- ★拭き取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して廃棄しましょう。



【お問い合わせ】感染症について:保健室 ☎22-6381 食品衛生について:環境衛生室 ☎22-6382

所長つらみ

年賀状を振り返る

携帯メールの普及によって年賀状の枚数が減っていると聞きます。自分もその傾向にあると思いながら、いただいた年賀状を見るとほほえましいもの、感動するものがたくさんあります。

ほほえましいものとしては子どもや家族の笑顔の写真、感動するものとして前年の出来事、今年の抱負などを記載しているものがあります。少し紹介させていただくと「退職後、英語とサッカー学びのためにオランダに3か月滞在した人(数年前まで英語はほとんど話せませんでした。)',「本やドラマの評価を毎年されている方」,「某大学の移転計画や病院経営に深く関与することになった人」,「保健所退職後、農作業と診療の両立を目指している人」,「毎年、粋なメッセージ(本年は「今年も東京では一人です。でも独りではありません。がんばります。)」をお書きいただく先輩」。そして、名前の横に「自ら献血、通算100回達成」と記載した厚生労働省の医系技官(現厚生労働省血液対策課長)。彼の場合は働く地域、部署が変わってもゆるぎなく地道に、そして継続して献血を行ってこられたその思いと行動に感動します。

新年を迎えて新たな気持ちになるとともに、来年の年賀状には粋なメッセージや何か感じていただけるような行為を行うことを誓った今年の正月でした。



中丹西保健所長 廣畑 弘

台風18号被災時の 保健師活動

昨年9月15日から16日にかけて福知山市を襲った台風18号は、約800棟の床上・床下浸水をもたらしました。保健所では16日から17日に難病の方の安否確認を行うとともに、被害状況の情報収集に努めました。被災状況がわかってくると被災家庭への健康調査のため家庭訪問を実施しました。



出典：国土交通省 近畿地方整備局 福知山河川国道事務所

家庭訪問は、福知山市と協力して行い、保健所は9月24日から大江町を中心に訪問させていただきました。訪問先では助け合いにより、早めに避難され難なきを得た地域もあり、日頃からの水害訓練が生きたよい事例を伺いました。



また、多くの方々は被災を冷静に受け止められ、片付けや消毒作業にあたっておられましたが、中には腰痛や疲労、下痢などを訴えられる方もありました。健康調査の結果、必要な方には、福知山市と連携し支援を継続して行っています。

皆様が一日も早く元の生活に戻られることを祈念するとともに、保健師活動としては平常時からの災害対策を積み上げていきたいと思えます。



.....【お問い合わせ】保健室 ☎22-6381

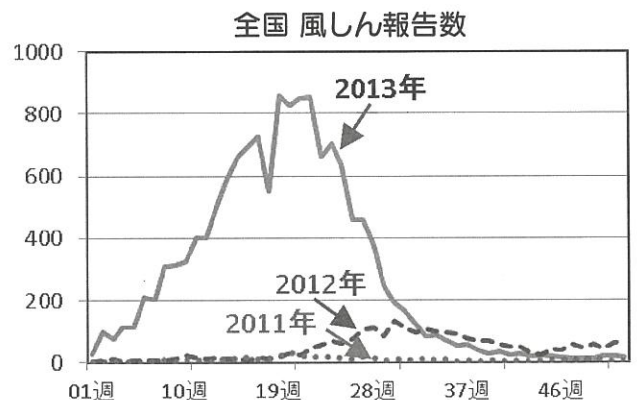
先天性風しん症候群 を知っていますか？

風しんに対する免疫が不十分な妊娠初期の女性が風しんウイルスに感染すると、難聴、心疾患、白内障などの症状をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。赤ちゃんのこれらの病気を先天性風しん症候群と言います。

先天性風疹症候群の予防方法は？

妊娠を希望する女性は、妊娠前に予防接種を受けることが最も重要です。なお、妊娠中は予防接種を受けることができません。

また、妊婦への感染を減らすため、妊婦の周囲の方をはじめ、男性を含めたより多くの方の予防接種が望まれます。



◆◆◆ 2013年風しん大流行 ◆◆◆
2013年風しん報告数は累計14,357人で、男性(10,985人)が女性(3,372人)の約3倍でした。風しん大流行に伴い、先天性風しん症候群も激増しました。

全国 先天性風しん症候群報告数

2009	2010	2011	2012	*2013
2	0	1	5	31

* 栃木県1 埼玉県2 千葉県1 東京都13 神奈川県3
愛知県2 三重県2 大阪府5 和歌山県2
注)2013年は暫定値

ペットはその命を終えるまで 終生大切に飼いましょう。



ペットは、大切な家族の一員です。

一方で、全国で年間 17 万頭もの犬・猫の命が人間の勝手な都合で失われています。

飼い主には終生飼養の責任があります。最後まで愛情と責任を持って飼いましょう。

飼い主が病気等によりどうしても飼えなくなった場合には、新しい飼い主を探してください。

平成 25 年 9 月 1 日から改正「動物の愛護及び管理に関する法律」が施行され、動物の飼い主には、その動物が命を終えるまで適切に飼養する「終生飼養」の責任があることが、法律上明確にされました。保健所に、「犬猫が老齢又は病気である。」「転居先でペットが飼えない。」等を理由に引取依頼があっても、原則お断りします。

【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6382

冬の節電にご協力お願いします!

■内 容：平成 22 年度冬と比べて 6%削減を目標

■留意事項：高齢者や乳幼児、体調が悪い方のおられる家庭に、負担をかけてまで節電をお願いするものではありません。

■節電方法：具体的な節電方法を紹介します。



まゆまるもこたつで頑張っています。

エアコン		<ul style="list-style-type: none"> ● 暖房の設定温度を 20℃にする。 ● 重ね着をして、暖房を必要最低限にする。 ● 夜は窓に厚手のカーテンを掛ける。
照 明		<ul style="list-style-type: none"> ● 日中は太陽光を取り入れてできるだけ消灯する。 ● 人のいない場所は消灯する。 ● LED照明へ買い替える。
テレビ		<ul style="list-style-type: none"> ● テレビを見ない時にはこまめに電源を切る。 ● 画面の輝度を下げる。
冷蔵庫		<ul style="list-style-type: none"> ● 冷蔵庫の温度設定を「弱」に切り替える。 ● 扉を開ける時間をできるだけ減らす。 ● 食品をつめこまないようにする。
そ の 他		<ul style="list-style-type: none"> ● 消費電力の高い電気製品は使用を控える。 ● 使わない電気機器はプラグを抜く。 ● 家族みんなで1つの部屋に集まり、エアコンや照明の節電をする。

【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6383

ひとり親家庭を励ます
知事と新入学児童等のつどい
参加者募集

京都府知事といっしょに小学校新入学のお祝い
 をしませんか。
 ご参加をお待ちしています。

- ◇日 時：平成26年3月16日(日)
 午前10時30分～午後2時30分
- ◇場 所：京都テルサ(京都市南区)
- ◇応募方法：はがきを2月20日(木)までに郵送
 ～応募先等、詳細についてはお問い合わせください。～
- ◇お問い合わせ先：福祉室 ☎22-5766

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6月2日(月)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

あん摩マッサージ指圧等を業とする場合は国家資格が必要です。

無資格者による施術は法律で禁止されています。

あん摩、マッサージ若しくは指圧、はり又はきゅう及び柔道整復の行為は、医師のほか、「あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する法律」及び「柔道整復師法」に基づく「国家資格」が必要です。

あん摩、マッサージ指圧等や柔道整復を受ける際には、国家資格者による施術所等の届出がされているか御確認ください。

【お問い合わせ】 企画調整室 ☎22-5744

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、
 事前に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
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	毎週火曜日 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 13:30～16:30	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火曜日 13:00～16:00	

中丹西保健所だより 第121号
 平成26年2月5日発行

編集・発行/京都府中丹西保健所(京都府中丹広域振興局健康福祉部)
 〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91