

# 中西保健所だより



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

中西保健所

検索

## 感染性胃腸炎(ノロウイルス等)にかからないために!!

### ノロウイルスってなに?

ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が強いため爆発的に人から人へ広がります。主な症状は、下痢、嘔吐、発熱などで、高齢者や幼児は抵抗力が低いため重症になることもあります。

### どうやって感染するの?

ウイルスに汚染された食品を食べて感染 …… 経口感染  
ウイルスのついた手などで汚染されたドアノブ等を介して感染 …… 接触感染  
感染者の便や嘔吐物が、乾燥し、舞い上がったウイルスを吸い込むことで感染 …… 飛沫感染

### 感染を防ぐためにはどうするの?

- 基本は「手洗い」です! 日頃から調理・食事前、トイレの後などに必ず手を洗う習慣を付けましょう。
- 食品は中までしっかり火を通しましょう(85℃以上で1分間以上の加熱)
- 調理器具は生食用と加熱調理用を分けるか、洗浄・消毒して使いましょう。
- 患者の便や嘔吐物を処理するときは、使い捨ての手袋・マスクを着用しましょう。消毒液を浸した新聞紙等で処理すると効果的です。

### ノロウイルスの消毒には何が効くの?

消毒用アルコールは効果がありません! 次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて消毒します。

### ノロウイルスに効く消毒液の作り方

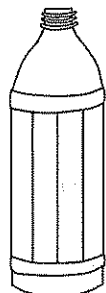
1

ペットボトルのキャップ1/2杯分の漂白剤(2.5mL)を用意しましょう。



2

水を入れた500mLのペットボトルに漂白剤を入れましょう。



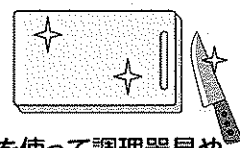
500mLペットボトル

3

しっかり混ぜましょう! 0.025%の消毒液のできあがり

4

消毒液を使って調理器具や調理台を消毒しましょう!



成分に次亜塩素酸ナトリウムと書いてある漂白剤(5%の濃度のもの) ※使用上の注意を確認しましょう。

★患者の便や嘔吐物の処理には、ペットボトルのキャップ2杯分(10mL)で、0.1%の消毒液を作り、使用しましょう。

予防にはうがい・手洗いが第一です。体調が悪いときは、早めに医師の診察を受け、人にうつさないように気を付けましょう。

## 所長 つつむ

### あなたの口癖は? ことばで子どもは変わる、家庭が変わる。そして、地域・職場も変わる。

2008年5月3日、1週間の産業医研修はいきなり「目から鱗」で始まった。まず、「あなたの口癖は?」をテーマに、隣の人と意見交換。出てきたのは、「忙しい」「大変」「しんどい」「難しい」。人によっては「充実」「やりがい」「楽しい」「面白い」のことばが並ぶ。講師によると、人は同じグループのことばを使う傾向があるらしい。思わず納得。同じ様なことばであっても人によって、「忙しい」と言い、「充実」とも言う。同様に「大変」と言う人もいれば「やりがい」と言う人もいる。

ことばの影響はどうか、と考えると前向きなことばを使う方が当然、元気が出て、やる気も出てくる。好循環の始まりである。京都府では、「ほめ方上手はしつけ上手」をメッセージとしてほめて育てる育児を広めている。「しかられる→自己評価が下がる→やる気をなくす→問題行動をおこす→しかられる」という悪循環に対して、「ほめられる→自己評価が上がる→努力する・目標ができる→好ましい行動が増える→ほめられる」という好循環が生まれる。大人も子どもも、そして社会もハッピーになる。

皆様、ぜひ、前向きなことばを口癖にし、「生きがい」「やりがい」「夢のある人生」を送りましょう!



中西保健所長 廣畑 弘

# 保健所はこんな仕事をしています

## 特集 パート⑥ 安心して地域で暮らし続けるために

京都府では、誰もが互いに個性を尊重して支え合う社会を目指して、各種施策に取り組んでいます。

### 子ども、高齢者、障害のある方の くらしを応援します!

保健所では、障害のある方や高齢者が安心して暮らせるよう、市町村等と協力して研修会や会議を開催したり、施設の充実等、暮らしやすい地域づくりに努めています。



障害者の自立支援を目指す研修会で、グループ討論をしています。



### 「ほっとはあと」製品の 販売を応援します!

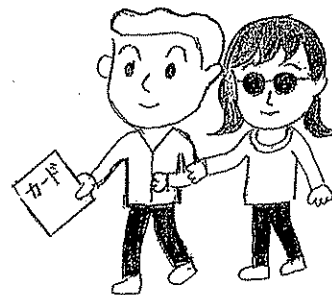
京都府は、障害のある方が心を込めて作った、温かみのある作品を全国からの公募により「ほっとはあと」製品と命名し、普及に努めています。保健所では、施設や事業所の皆さんの協力を得て即売会を開催する等、「ほっとはあと」製品を応援しています。

7月に開催した即売会「ハートショップ」は大盛況でした。福知山総合庁舎1階「府民ホール」で製品を常時展示しています。是非見に来てくださいね!

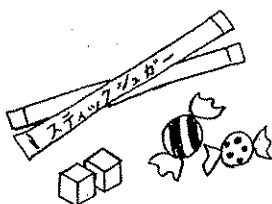
災害が起きたとき、避難の手助けを必要とする方の支援のために作成した「災害時要配慮者健康支援カード」から、今回は『糖尿病』の方の避難時の注意点を紹介します。

糖尿病は、インスリン注射を必要とする**1型糖尿病**と生活習慣病からくる**2型糖尿病**があります。1型糖尿病は、インスリン注射をしないと、数日で生命が危険になります。

避難時には、薬(お薬手帳)やインスリン自己注射一式や砂糖、あめなど甘いものを持ち出しましょう。



避難所では、薬やインスリンがないときは、主治医に連絡して指示に従います。低血糖の時は、甘いものをあげてください。急に倒れて自分で口に入れることができないときは、頬の裏に砂糖を塗ってあげましょう。低血糖で意識を失った場合や、高血糖で激しい腹痛や息苦しいなどの症状があらわれた場合は、医療機関への緊急搬送が必要です。



～まちに暮らすみんながいきいきと、楽しく暮らせるよう応援しています～

# お知らせ 京都環境フェスティバル2008

**テーマ** 「DO YOU KYOTO? ~環境にやさしい取組をしていますか?~」

**とき** 平成20年12月13日(土)・14日(日) 午前10時~午後4時

**ところ** 京都府総合見本市会館(パルスプラザ・京都市伏見区竹田鳥羽殿町5)

**主催** 京都府、京と地球の共生府民会議、京都府地球温暖化防止活動推進センター、財団法人自治総合センター

環境に関わる、いろいろな  
展示・発表があります。どうぞ、  
おそろいでお越しください。

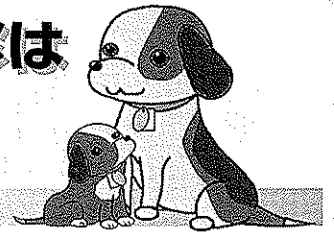
たとえば

- 環境NPO、学校、企業などによる「展示・体験」ゾーン
- 家族で楽しめる「ミニステージ」(環境トークショーなど)
- 「次世代自動車」の展示・試乗コーナー

くわしくは、京都府ホームページ→環境・自然・動植物→

→京とあーすの環境ホームページ→環境フェスティバルを [クリック!](#)

## 犬の登録と狂犬病予防注射の受診は飼い主の義務です!



### 狂犬病のQ&A

#### 1 狂犬病とは?

狂犬病ウイルスによる伝染病で、人が犬に咬まれて、感染する例が多いです。発症後の致死率はほぼ100%です。

#### 2 日本は大丈夫なの?

国内で発生すると考えられるのが、海外から輸入された動物から感染するケースです。

#### 3 犬の登録はなぜ必要?

国内で狂犬病が発生した場合、まん延を防止するために、犬がどの地域に何頭いるか把握する必要があります。

#### 4 犬の狂犬病予防注射はなぜ必要?

狂犬病は、犬を介して人に感染する可能性が高いので、犬に狂犬病の免疫をつける必要があります。

次の資格をお持ちの方は、**医療従事者の届出**を平成21年1月15日までに提出してください。

届出の必要な方	届出・問い合わせ先
すべての医師、歯科医師、薬剤師	住所地または就業地の最寄りの保健所
保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士(12/31現在府内で業務に従事されている方)	就業地の最寄りの保健所(就業地が京都市内の方は、京都府医療課へ)

## えーっ! たばこが歯が抜ける原因に?!

喫煙の習慣があると歯周病が発症・進行するリスクが2~9倍に高まることがわかっています。  
歯が抜けないうちに禁煙を!!



ニコチンなどの有害物質が歯と歯ぐきに悪影響するのよ。血管が収縮して歯ぐきの血行が悪くなったり、タール(やに)がこびりついて歯垢がとれにくくなって、歯周病を進行させてしまうの。歯周病は歯が抜ける原因の第1位なのよ。

### エコな買い物のポイント!

- 近くで取れた野菜や果物を選ぶ。
- 省エネ性能のすぐれた製品を選ぶ。
- ごみの発生が少ない製品を選ぶ。
- 買い物袋を持参する。

# 母子家庭のお母さんを対象に人間ドックを実施します!

- 《対象者》 京都府内(京都市を除く)在住の母子家庭の母親または寡婦であって、平成20年4月1日現在65才未満の方〔寡婦は国民健康保険の被保険者(本人)〕
- 《実施場所》 舞鶴赤十字病院(綾部市以北に在住の方)
- 《実施時期》 平成21年4月(土・日、祝日を除く平日の午前中)
- 《申込締切日》 平成21年1月9日(金) ※募集人数には制限があります。



【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

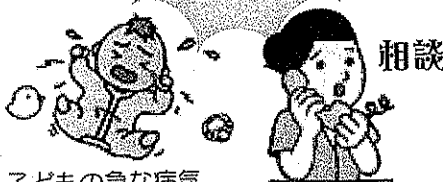
## 急に子どもに熱が!!どうしよう...

小児救急電話相談へダイヤル

年中無休 19:00~23:00 (土曜日は15:00~23:00)

#8000

または075-661-5596



子どもの急な病気  
(発熱、下痢、吐く、けいれん、ひきつけ等)

医療機関へ  
自動転送

緊急度

- ① 119番して下さい。 **アドバイス**
- ② 医療機関に行ってください。
- ③ 心配ないが何かあれば医療機関に行くようおすすめします。
- ④ 心配ないので昼間かかりつけ医に低く行くようおすすめします。



京都健康医療よろずネット



http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/

医療機関

小児科担当看護師または小児科医師が、保護者等からの相談に対して適切なアドバイスをいたします。

## 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。

タイトル	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	毎月第1月曜日* 13:00~14:00受付	企画調整室 22-5744
エイズ相談・検査(無料・予約制)	予防相談、検査(即日結果判明、匿名可)	毎週月曜日 9:00~11:00受付 *エイズ検査は、夜間検査日もあります(右記までお問い合わせください)	保健室 22-6381
クラミジア検査(無料・予約制)	予防相談、検査(結果2週間後判明、匿名可)		
B型・C型肝炎検査(無料・予約制)	予防相談、検査(結果2週間後判明、匿名可)		
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1水曜日 13:00~16:00	福祉室 22-5766
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	偶数月/第1・2火曜日 奇数月/第1火・水曜日 13:00~16:00	
すこやか相談(無料・予約制)	幼児のことばなどの発達の相談	偶数月/第1・3金曜日 奇数月/第1金曜日 9:00~16:00	
精神保健福祉相談(無料・予約制)	子どもからお年寄りまで、心の病気、適正飲酒などの相談	毎月第2・4火曜日 13:00~16:00	福祉室 22-5766
思春期・青年期 心の健康相談(無料・予約制)	思春期の心の問題全般についての相談	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(無料)	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

中丹西保健所だより 第105号  
平成20年11月14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