

中丹西保健所だより

No.126
chutan nishi 2015 11.2

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

中丹西保健所

検索

冬はノロウイルスによる食中毒にご注意!



ノロウイルスによる感染性胃腸炎と食中毒発生のピークは12月から2月に集中する傾向にあります。ノロウイルスによる食中毒の多くは、ウイルスに感染している調理者が食品を汚染することで発生します。また、ウイルスを蓄積した加熱不十分な二枚貝を食べることによって発生することもあります。ウイルス感染から1~2日で発症し、吐き気、嘔吐、腹痛や下痢等の症状が1~3日続きます。治ってからでも**2週間程度**は便にウイルスを排出し続ける場合があり、集団感染や食中毒の原因となる可能性があるため、注意が必要です。

ノロウイルスの感染予防を徹底しましょう!

正しい手洗いが一番重要です。

◆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、患者の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、ノロウイルスを洗い流しましょう。
さらにもう一度洗うとより効果的です。

◆食品を加熱しましょう。

☆ノロウイルスに汚染されたおそれのある食品は、中央まで火が通るよう、十分に加熱しましょう。

◆調理器具等を消毒しましょう。

☆調理器具、設備、食器等は、洗剤で十分に洗浄し、**0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウム希釈液**で消毒するか**熱湯**で加熱消毒しましょう。
※ノロウイルスにはアルコール消毒は効きにくいです。

◆嘔吐物や便の処理に注意しましょう。

☆使い捨てのマスクや手袋などを着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取り、**0.1%濃度の次亜塩素酸ナトリウム希釈液**で消毒後、水拭きをしましょう。



×2回!

次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方

次亜塩素酸ナトリウムを5%濃度含む家庭台所用の漂白剤を使って作る場合

- ☆**0.1%濃度の希釈液** (嘔吐物の付いた物、床等の消毒)
ペットボトルのキャップ2杯(約10ml)の漂白剤をペットボトル1本分(500ml)の水に加えます。
- ☆**0.02%濃度の希釈液** (調理器具、台所作業台、トイレの便座などの日常清掃)
ペットボトルのキャップ半分弱(約2ml)の漂白剤をペットボトル1本分(500ml)の水に加えます。

希釈液の容器には、間違えて飲むことがないように、はっきりと表示しておきましょう。作り置きをせず、1回で使い切りましょう。

【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 つらら

京都府では毎年、7月1日から9月30日の期間を「食中毒予防推進強化期間」と定め、夏場に多発する食中毒予防の推進・啓発に取り組んでいます。期間中は食中毒が発生しやすい高温・多湿時には「食中毒注意報」を発令し、食品事業者をはじめとする府民の皆様に対して広報啓発活動を実施し、食中毒の効果的な予防を図っているところです。しかしながら残念なことに今夏も、府内の複数の地域で食中毒が発生しており、改めてその予防の重要性を再認識させられました。

世界保健機関(WHO)は、食品をより安全にする5つの鍵として、1.清潔に保つ、2.生の食品と加熱済みの食品とを分ける、3.よく加熱する、4.安全な温度に保つ、5.安全な水と原材料を使う、を挙げています。これらの食中毒予防の基本原則を改めて確認していただき、日々の食生活の中で実践していただければと思います。

これから冬場にかけては、ノロウイルスによる食中毒が例年発生しております。その予防のためにも、手洗いの徹底、調理する人の健康管理、調理器具の消毒等に今一度ご留意いただければ幸いです。食欲の秋、食の安全を保ちながら、美味しい秋の味覚を堪能してくださいね。



中丹西保健所長 垣内 康宏

福知山市の健康課題は？

京都府では全国トップクラスの健康寿命*を目指して、平成26年度からオール京都体制で健康・予防事業に取り組んでいます。中丹西保健所では専門家による福知山市の健康・予防事業検討会議を設置し、福知山市の健康課題を取りまとめましたので報告します。



*健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。

①高血圧症・糖尿病などの生活習慣病が増加しており、がんや脳血管疾患・心疾患等の重大な循環器疾患が増加しています。

改善
Point

運動・食事・飲酒・喫煙などのライフスタイルの見直しが必要です。そして、特定健診・がん検診を受診して早期発見・早期治療をしましょう。

②肺がんによる死亡が多い。

改善
Point

肺がんの一番の原因はタバコです。自分のためにも、家族や周りの人の健康のためにも是非禁煙にトライしてください。禁煙は愛です！

③肝がんによる死亡が多い。

改善
Point

肝がんの原因の多くは、B型・C型肝炎ウイルスの感染によるものです。保健所や指定医療機関で無料で検査を受けることができますので、一度は検査を受けてください。（予約制）

④壮年期で歯周病が増えています。

改善
Point

歯周病はサイレントディゼース（静かなる病気）と言われ、知らない間に病状が進行していく病気です。歯周病は歯の喪失の原因の1番です。歯周病予防には歯科医院での定期的な健診と歯の清掃が効果的です。

⑤高齢者の要介護や認知症が増加しています。

改善
Point

年齢を重ねるごとに体力が低下し、足腰が弱くなっていきます。日頃から体を動かし、しっかりと栄養をとって基礎体力を向上しましょう。



詳細は、京都府ホームページの平成26年度 京都・健康寿命向上対策事業報告書をご覧ください。
<http://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/kenkoujyummyoukoujyoutaisakujigyyou-houkokusyo.html>

【お問い合わせ】保健室 ☎22-6381

お薬手帳を活用しましょう！

●お薬手帳ってなに？

お薬手帳は患者さんと医療機関（病院、薬局など）との間の「連絡帳」です。病院や薬局で、処方された薬の名前・用法・用量・効能などを記入、または印字したシールを貼ることで記録するものです。

また、副作用歴・アレルギー歴・既往歴などについても記録できます。様々なデザインや大きさのものがありますが、役割は同じです。複数冊持っている場合は、一冊にまとめて記録するようにしましょう。

●なぜ記録が必要なの？

☆複数の病院・診療所にかかっている場合、薬の重複を避けることができます。

☆また、飲み合わせの悪い薬や体質に合わない薬を避けることができます。

☆突然の事故や災害のとき、医師や薬剤師などに飲んでいる薬を正確に伝えることができます。



京都e-お薬手帳 電子版「お薬手帳」(スマートフォンアプリ)

紙のお薬手帳のサポート役として、お薬手帳を持っていない時や災害などの万一の時のためにご準備ください。薬局でお薬の情報を簡単に取り込み、いつでもどこでも、まとめて確認することができます。

e-お薬手帳ダウンロードサイト
<http://www.kyotofuyaku.or.jp/e-techo/>
QRコード対応
スマートフォンから簡単アクセス！



【お問い合わせ】環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382

ほっとはあと 製品合同販売会 inイオン福知山店

11月に開催されるイオン福知山店周年祭にて、ほっとはあと製品の合同販売会を開催します。みなさまお誘い合わせの上、ご来場ください。



「ほっとはあと」とは

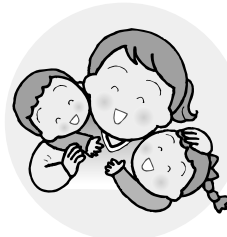
障害のある方が心をこめて作られた製品を京都府では「ほっとはあと」製品と呼んでいます。

開催日時：11月20日(金)
～11月22日(日)
10:00～16:00
開催場所：イオン福知山店
専門店側エスカレーター前

【お問い合わせ】福祉室 ☎ 22-3903

里親になりませんか？

さまざまな事情で家族と暮らすことができなくなった子どもたちを、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情をもって育ててくださる里親さんを募集します。



里親の種類

◆養育里親・専門里親

一定期間、家庭で養育する里親さんです。

◆親族里親

親族(祖父母・きょうだい)が、その子どもに限り養育する里親さんです。

◆養子縁組里親

将来養子縁組を希望し、その子どもを家庭に迎え入れ養育する里親さんです。

<http://www.pref.kyoto.jp/kateishien/satooya.html>

【お問い合わせ】福知山児童相談所 ☎ 22-3623

インフルエンザに注意

インフルエンザの感染力は非常に強く、国内で毎年約1千万人が感染しています。

インフルエンザを予防するために次のことを注意してください。



●「かからない」ために

人が多く集まる場所などから帰ってきたときはこまめに手洗いを心がけましょう。

栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高め、予防接種を受けましょう。

●「うつさない」ために

せきやくしゃみがでるときは、マスク等で咳エチケットを！

熱が下がったあとも、2日程度は他の人につつ可能性がありますので気をつけましょう。

【お問い合わせ】保健室 ☎ 22-6381

レッドリボン 12月1日は世界エイズデー

「AIDS IS NOT OVER
だから、ここから」

2014年1年間に全国での新規HIV感染者とエイズ患者の報告数は1546件で、1日平均4件の感染者・患者が報告されています。

累計では24000件を超えています。

感染しているかどうかは、HIV検査を受けなければわかりません。

保健所では「HIV相談・検査」を無料・匿名・予約制で行っています。

血液検査で、採血後約1時間後に結果をお知らせします。

【お問い合わせ】保健室 ☎ 22-6381

シリーズ 京都動物愛護憲章 No.1

京都府と京都市では、「人と動物が共生できるうおいのある豊かな社会」の実現に向け、動物愛護に関する自治体の憲章としては全国初となる「京都動物愛護憲章」を制定しました。「京都動物愛護憲章」は5つの項目があり、これからシリーズ「京都動物愛護憲章」と題して、この5つの項目について具体的な例を挙げながら説明していきます。第1回目の今回は、3つの項目について説明します。

1. 動物を思いやりましょう。

- 飼い主は、動物の健康や安全に気を配ります。
飼い主は、動物の飼育環境に配慮し、ストレスなく気持ちよく過ごせるようにしましょう。
計画性のない多頭飼育は、やめましょう。

1. 動物のことを学びましょう。

- 飼い主は、動物の習性や飼ううえでのきまりを学びます。
社会の中で、人と動物が共生できるよう、飼い主は動物の習性を学び、人の迷惑にならないように、適切な飼養管理や生活環境を整えるようにしましょう。

1. 動物との正しい関わりを考えましょう。

- 周りに迷惑がかかるような動物への餌やりは行いません。
野良猫が可哀想だから餌だけでも…とって餌やりをしていると、その地域にフン害が集中したり、子猫が生まれて可哀想な野良猫がさらに増えてしまい、交通事故で亡くなることも少なくありません。また、近隣住民の同意のない餌やりは猫嫌いを助長することになります。

【お問い合わせ】環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382



11月は「エコドライブ推進月間」です。

「地球と財布にやさしいエコドライブを始めよう」
行楽シーズンであり自動車に乗る機会が多くなる11月は、「エコドライブ推進月間」と位置付けられており、エコドライブの普及・推進を図ることとしています。
「エコドライブ10のすすめ」を参考に皆さんもエコドライブを実践してください。



エコドライブ10のすすめ

- ①ふんわりアクセル
- ②加速・減速の少ない運転
- ③早めにアクセルを離そう
- ④エアコンの使用を適切に
- ⑤ムダなアイドリングはやめよう
- ⑥渋滞を避け、余裕をもった出発
- ⑦タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ⑧不要な荷物はおろそう
- ⑨走行の妨げとなる駐車はやめよう
- ⑩自分の燃費を把握

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 市外局番(0773)
風しん抗体検査 (無料・予約制)	血液検査(妊娠を希望する女性・妊婦の同居者等、対象者には要件があります。)	毎週火曜日 9:00～10:00受付	保健室 22-6381
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制)	予防相談、検査	毎週火曜日 10:00～11:20受付	
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 14:00～16:00	
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 14:00～16:00	

中丹西保健所だより 第126号
平成27年11月2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