

中丹西保健所だより

No.132

chutan
nishi2018
10月URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

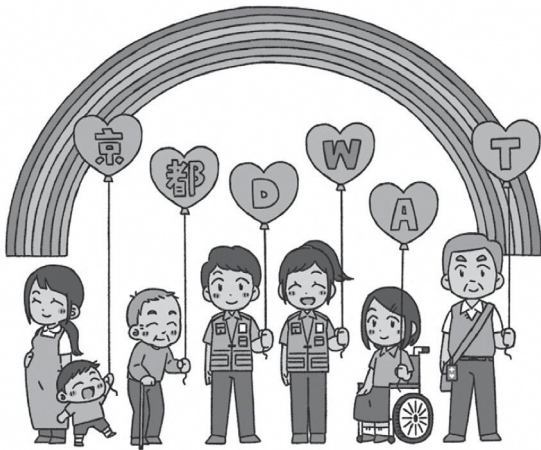
中丹西保健所

検索

京都DWA Tをご存知ですか？

京都DWA T(京都府災害派遣福祉チーム)は、平成23年3月に発生した、東日本大震災において、高齢者や障害者といった災害時要配慮者の災害関連死が問題になったことを受け、平成26年度から活動しています。

DWA Tチームは社会福祉士や介護福祉士といった福祉専門職で構成し、災害時において、一般避難所につけ、保健師などの他の専門職と連携しながら、高齢の方、障害のある方など、避難所で配慮が必要な方々の避難所での生活をより安全、快適にする役割を担っています。



また、災害時だけでなく、平時も地域の防災訓練への参加、その他防災に関するイベントでの講演など、災害に強い地域を目指して活動しています。

現在、中丹西保健所管内ではDWA Tチーム員として5名が登録され、熊本地震や西日本豪雨の被災地にも派遣されました。被災地では相談支援はもとより避難者の身体の負担を軽減するため段ボールで下駄箱を作成するなど、現場で細やかな支援ができる存在として活躍しています。

〈お問い合わせ先〉 福祉室 ☎22-3903

所長 コラム

【冬季の食中毒】

10月から4月にかけて流行する感染性胃腸炎、特に食中毒のほとんどはノロウイルスが原因と考えられていますが、食品から直接ウイルスを検出することが難しいため厳密に食中毒と判定できないことが多いです。ウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染されたことが原因となっていることも食品を特定できない理由のひとつです。

一方、カキなどの二枚貝の中ではウイルスが濃縮されているため、加熱不足の貝類を食べた際に発症することが知られています。感染経路はほとんどが経口感染で、感染者の嘔吐物への接触や飛沫の飛散による二次感染が多いため、家庭や共同生活施設など

人同士が接触する機会が多いところで集団発生することがあります。

ノロウイルスの潜伏期は24~48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、水溶性下痢、腹痛で、頭痛を伴うことがあり、発熱は軽度です。通常はこれらの症状が1~2日続いた後、治癒し後遺症もありませんが、乳児やお年寄りではひどい脱水症になることがある一方で、感染しても発症しない場合や軽い風邪の様な症状の場合もあります。

特に子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱することが重要です。ノロウイルスはアルコール消毒ではほとんど死滅しません。手指に付着しているウイルスを減らす最も有効な方法は、流水でしっかりと手を洗うことです。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢などの患者の汚物処理やおむつ交換などを行った後(手袋をしていても)には必ず手を洗いましょう。(3面に関連記事があります。)



中丹西保健所長 糸井利幸

麻しんの予防接種はお済みですか？

麻しん(はしか)とは…

麻しんは、日本国内や海外渡航者から持ち込まれて発生することがあります。
 麻しんは感染力が非常に強く、空気を介して人から人へうつるため、手洗いやマスクのみでは予防できません。麻しんウイルスに感染すると約10日の潜伏期間後に発熱、鼻水や咳など風邪に似た症状が現れ、その後39℃以上の高熱と発疹が出ます。まれに肺炎や中耳炎、脳炎など合併症を発症し、命に関わる場合もあります。

こんなときはどうするの？



もし発疹や発熱などの麻しんのような症状がある場合はどうしたらいいですか？



麻しんの疑いがあることをかかりつけ医または医療機関に電話等で伝え、受診の要否や注意点を確認してから、その指示に従ってください。

予防方法は予防接種が最も有効です！必ず受けましょう。

定期予防接種MR
 (麻しん・風しん)の
 接種対象期間

- 第1期 1歳児
- 第2期 小学校就学前の1年間

・定期予防接種については、福知山市子ども政策室(24-7055)にご相談ください。



※期間内は無料で受けることができます。(対象期間を過ぎると実費が必要です)
 ※雇歴及び予防接種歴を確認し、未罹患かつ予防接種を2回接種していない場合には、予防接種を十分検討してください。
 ※昭和52年～平成2年以前に生まれた人は、定期接種を1回しか受けておらず免疫が低い可能性があるため、抗体が低い場合は2回目の接種が必要です。医療機関に相談しましょう。
 詳しく知りたい人は、厚生労働省のホームページを参照ください。

〈お問い合わせ先〉 保健室 ☎22-6381

麻しんについて
(厚生労働省)



野菜で健康生活



京都府では、働き盛り世代の野菜摂取量の増加を目的に、健康に重要な役割を担う「社員食堂」で利用者に人気のメニューを募集し「やさしい料理レシピ集」を作成しました

平成30年3月作成

〈レシピ集のメニューより〉

牛肉のもやし炒め



〈社員食堂の名称〉
 扶桑化学工業株式会社 京都事業所
 給食委託会社: 峯食品株式会社 福知山営業所

〈材料: 2人分〉

- 牛もも肉 160g
- 玉ねぎ 100g
- ピーマン 40g
- 厚あげ 1個(約120g)
- 太もやし 120g
- 中華だし 4g
- 厚揚げの下味用 1.5g
- 仕上げの味付け用 2.5g
- こいくちしょう油 25g
- みりん 10g
- 油 2g
- ウスターソース 15g
- 塩こしょう 少々

〜つくり方〜

- ① 牛肉は3cmくらいに切り、熱湯でさっと茹でる。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは5mmくらいに切り、ピーマンはさっと油通しする。
- ③ 厚あげは湯通しし2cm程度に切り、中華だし、こいくちしょう油、みりん等で下味をつける。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎ、もやし、厚あげの順に加えて炒める。
- ⑤ ④に①とピーマンを加えて混ぜ合わせ、塩こしょう、ウスターソース、中華だして味つける。

野菜たっぷり食欲をそそる牛肉のおかずです

レシピ集の活用により多くの野菜を食べていただき、体に必要な栄養素をしっかり摂るとともに生活習慣病の予防を目指しています！

京都府 うちの社食

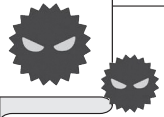
検索

是非ご覧ください☆

まゆまる



ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう



ノロウイルスによる食中毒は、特に11月から2月に多く発生しています。

通常は、感染から1~2日で発症し、吐き気、嘔吐、腹痛や下痢等が主な症状です。

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。

食中毒予防のポイント

◆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、汚物処理等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、水で十分にすすぎます。

☆ノロウイルスは、アルコール消毒の効きにくいウイルスです。

消毒液を過信せず、入念にウイルスを洗い流しましょう。

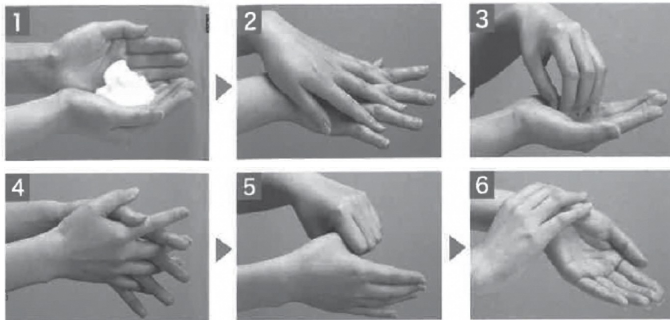
さらにもう一度手洗いするとより効果的です。



◆食品はしっかり加熱しましょう。

☆加熱を必要とする食品は、十分に火を通しましょう。(85~90℃で90秒以上が目安)

衛生的な手洗いの仕方(参考)



- ①石けんをつけ、手のひら同士をこすり合わせる。
- ②両手の甲をこすり洗いする。
- ③指先、爪の間も念入りに洗う。
- ④両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う。
- ⑤親指をねじるように洗う。
- ⑥最後に手首を洗う。

〈お問い合わせ先〉 環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382

野良猫にエサをやる前に!

猫にエサを与える

エサの周辺に猫が集まり、
フンが周辺に集中する

猫の苦情が増える

猫が地域住民に嫌われる

人も猫も住みにくい環境になる

保健所や市町村に寄せられる猫に関する苦情の約8割は「野良猫」に対するものであり、中でも「エサをやる人がいる。」「フン尿をされて困る。」という苦情が多く見られます。

猫が可愛い、お腹をすかせて可哀想という優しさによるエサやりが、逆に人も猫も住みにくい環境を作り出す要因になります。周りの人に迷惑をかけてまで、猫にエサを与えていいものではありません。猫にエサを与えるだけでなく、フンの管理、エサの管理、猫が増えないように避妊去勢手術等を行うなど、猫に対する責任も生まれます。

エサを与える前に、ちょっと考えてみませんか?



〈お問い合わせ先〉 環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382

子どもの急な病気に困ったら、すぐ電話!

#8000

看護師、医師が対応します!

病院や診療所が閉まっている時でも安心。急な発熱など子どもの急病時、受診した方が良いのか、様子をもても大丈夫なのか、看護師または小児科医が電話でアドバイスします。

ダイヤル回線・IP 電話の場合、また笠置町と南山城村の全域・西京区と伏見区の一部地域は075-661-5596 に直接ダイヤルしてください。



相談時間 平日・日曜・祝日：午後7時～翌朝8時
年中無休 土曜（祝日を除く）：午後3時～翌朝8時

※ 京都府

聞こえのサポーター養成講習会の開催団体を募集します!

京都府では、「言語としての手話の普及を進めるとともに聞こえに障害のある人とない人とが支え合う社会づくり条例」を平成30年3月に施行し、「聞こえの共生社会」の実現を目指して、聞こえや手話に関する基礎知識を身に付けた「聞こえのサポーター」を養成しています。

企業や自治会、団体などで、「聞こえのサポーター養成講習会」を開催していただくと、無料で講師を派遣します。

「聞こえないってどういうこと?」「どうやってコミュニケーションをしたらいいの?」「手話ってなに?」などを学ぶ基礎的な講習(1時間又は2時間・講義、手話実技)です。

申込方法

下記ホームページから申込書をダウンロードいただき、必要事項をご記入のうえ、社会福祉法人京都聴覚言語障害者福祉協会法人事業本部まで送付
<FAX 075(841)8311/メール kiko@kyoto-chogen.or.jp>
<http://www.pref.kyoto.jp/shogaishien/news/kiko supporter.html>

問い合わせ先

社会福祉法人京都聴覚言語障害者福祉協会法人事業本部<TEL 075(841)8336>



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 9:00~11:20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)	幼児の発達などの相談	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132号
平成30年10月発行

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番地