

中丹西保健所だより

No.133

chutan
nishi2019
3月URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

風しんに御注意ください！

風しんについて
(厚生労働省)

風しんとは…

★詳しく知りたい人は、厚生労働省のホームページへ

- 風しんは、ウイルスによっておこる急性の発疹性感染症です。
- 感染力が強く、平成23年頃から海外で感染して帰国後発症する方が増えています。平成30年には関東地方を中心に患者数が増加しています。
- 症状は…高熱や発疹が長く続いたり、関節痛を認めるなどです。特に成人では重症化する人がありますが、症状が出ない人もいますなど様々です。
- 妊婦が感染した場合は、先天性風しん症候群の子どもの生まれる可能性があります。

こんなときはどうするの？



風しんが流行していると聞き心配になったのですが、何かできることはありますか？

自分の母子手帳で風しんの予防接種歴を確認し、2回接種していない方は抗体検査又は予防接種の検討をしてください。



- ★京都府各保健所及び委託医療機関において、妊娠を希望する女性や抗体価の低い妊婦の同居者を対象に、無料で風しん抗体検査を実施しています。詳しくは最寄りの保健所へお問い合わせください。
- ★抗体価が低いと判断された方が予防接種を受ける場合、予防接種費の一部に公費助成があります。詳細は、福知山市子ども政策室(24-7055)へご相談ください。

〈お問い合わせ先〉 保健室 ☎22-6381

所長 コラム

【風しんの流行】

風しんは風しんウイルスに感染して発症する病気で、一般に「三日はしか」として知られています。「発疹」「発熱」「頸部リンパ節の腫れ」が特徴的な三症状ですが、臨床症状だけで診断することはなかなか困難です。ウイルスは感染者の喉の分泌物などに含まれ、飛沫感染または直接接触感染します。潜伏期は2～3週間で、伝染期間は発疹が出る1週間前から発疹出現後4日間で、知らないうちに周りに伝染させてしまいます。風しんウイルスはインフルエンザウイルスより小さいため手洗い、うがい、マスクの着用による感染防止は難しいです。

平成30年は2,100人を超える風しん患者が発生し、平成24、25年以来の流行となりました。特に妊娠20週までの妊婦が風しんウイルスに初感染すると、胎児に心臓病、白内障、難聴などの影響がでることから(先天性風しん症候群)、風しんの流行はマスクでもかなり話題にしており、ご存じの方も多いと思います。

今回の流行では30～50歳代の男性が多く、この年代の男性の抗体保有率が80%以下と、その他の年代の90%以上に対して低いことが明らかになっています。先天性風しん症候群の発生も危惧されるため、国では感染拡大の終息に向け、39歳～56歳男性に絞って、抗体検査や抗体価の低い人にワクチンを投与するなどの対策を実施する方針です。



中丹西保健所長 糸井利幸

こころの健康とストレスについて —自分自身を大切に—

これからの季節は、多くの方が進学や就職、転勤など大きな環境の変化を伴い、強いストレスがかかりやすい時期になります。ストレスの原因（「ストレッサー」と呼ばれます）は多様で、昇進などおめでたいイベントもストレスになります。

ただ、私たちには、様々なストレスに対して無意識に体の働きを変化させることで、しだいに適応していく体のしくみがあり、これを「ホメオスタシス(恒常性)」と言います。このしくみにより、生命を維持することができ、日常生活を送ることができています。

しかし、非常に強いストレスがかかったり、長期間にわたりストレスにさらされていると、心身の免疫力が低下していきます。そうすると、ホメオスタシスを維持することが難しくなり、私たちの体はストレスに対して、頭痛や肩こり、抑うつ症状、周囲との交流を避けるなど様々な形でサインを示し始め、やがて生活に影響が出るようになります。その結果、心身症のようにストレスによる身体疾患が現れる場合、うつ病の発症、最悪の場合は、自殺に繋がることもあります。

そのような状況にならないためには、ストレッサーやストレスを減らしていくことが大切になります。基本的な対処法は、ストレスを減らしていく方法が多く、睡眠・休息を早めに取り、音楽を聴く、気の合う友人と話す、入浴、旅行、マッサージやストレッチなどが、よく挙げられます。そのような中から、自分自身が心地よいと感じることを生活の中に取り入れていくことが大切になります。



ストレスは、こころだけでなく、体にも大きく影響を及ぼします。そのため、ストレスのサインを見逃さず、早めの対処を心がけることが大切になります。ただ、不眠などの症状がなかなか改善されない場合は、医療機関など専門家へ相談することも検討してみてください。



〈お問い合わせ先〉 福祉室 ☎22-3903

中丹こころの健康セミナーを開催します

3月は「自殺対策強化月間」になります。そこで、保健所では、毎年、中丹東保健所と共同で、自殺に関わる講演会を開催しております。今年は、秋田県を中心に自殺予防活動をされている佐藤久男氏をお招きして、日頃の活動などをお話いただく予定です。参加を希望される方は、下記お問い合わせ先に「氏名、電話番号、住所」をお知らせください。

- 【日 時】平成31年3月15日(金) 14:00~16:00
- 【場 所】市民交流プラザふくちやま 3階 市民交流スペース
- 【講 演】シニアからの生き方 生きる支援
- 【講 師】あきた自殺対策センター 蜘蛛の糸 理事長 佐藤 久男氏
- 【問合せ先】中丹東保健所 福祉室(0773-75-0856)



4月～6月は
狂犬病予防注射
月間です

知っていますか？ 狂犬病



狂犬病は…

犬の病気でしょ？
→ いいえ

狂犬病は人にも感染し、発症すれば効果的な治療法はなく、ほぼ100%の方が亡くなります(狂犬病の疑いのある動物に咬まれるなど感染した疑いがある場合には、発症前にワクチンを接種することで発症を抑えることができます)。

昔の病気でしょ？
→ いいえ

日本国内では、人は昭和31年を最後に発生がありません。しかし、世界では年間約5万5千人の人が狂犬病で亡くなっており、このうち3万人以上はアジア地域での死亡者とされています。

海外の病気でしょ？
→ いいえ

日本国内での発生はないものの、平成18年にフィリピンで犬にかまれ、帰国後に狂犬病を発症して亡くなる事例が2例ありました。また、平成25年に、それまで狂犬病のない地域とされてきた台湾で、野生動物(イタチアナグマ)における狂犬病が確認されており、日本にも狂犬病が侵入してくる可能性は十分にあります。

どうして犬に狂犬病の予防注射を受けさせないといけないの？

狂犬病に感染する人は、9割以上が犬から感染していることから、人への被害を防止するために、犬の狂犬病をコントロールすることが有効です。日本では、狂犬病の侵入に備えた対策として、飼い犬の登録及び飼い犬への狂犬病予防注射が義務づけられています。

犬を飼っている方は ①飼い犬の登録 ②狂犬病予防注射の接種 ③鑑札・注射済票の装着をお願いします。

〈お問い合わせ先〉 環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382

よく見て!! それは有毒植物ですよ!!

毎年、有毒な植物を誤って採取し、それを食べたことによる食中毒が発生しています。

症状は植物によって様々です。嘔吐、下痢などの症状を初めとして、重症の場合、死亡することもあります。

山菜狩りでは、食用と確実に判断できない野生している植物は絶対に食べないようにしましょう。

家庭菜園や畑では、食用と間違えて觀賞用の有毒植物を食べないように、食用と觀賞用とは分けて栽培しましょう。

◇ 食用とよく間違われる有毒植物の例 ◇

イヌサフラン	スイセン	トリカブト
【何と間違えられる？】 (葉)ギョウジャニンニク (球根)ジャガイモ、タマネギ	【何と間違えられる？】 ニラ、ノビル、タマネギ	【何と間違えられる？】 ニリンソウ、モミジガサ

※この他にも、有毒植物はたくさんあります。厚生労働省の「自然毒のリスクプロファイル」をご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html



〈お問い合わせ先〉 環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382



【高校生給付型奨学金】

ひとり親家庭等で市民税非課税世帯のお子さんに対して高校進学を支援する制度です。

【母子家庭奨学金】

母子家庭のお子さんの養育・教育を支援する制度です。

5月31日(金)までに申請。

申請書提出先 福知山市子ども政策室

〈お問い合わせ先〉 福祉室 ☎22-5766

無資格者によるあん摩、マッサージ業等の防止について

あん摩マッサージ指圧、はり、きゅう及び柔道整復については、「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」により、**それぞれの免許を有する者[国家資格]**でなければ「業」として行うことはできません。

無免許でこれらの行為を「業」として行った場合は、法律により処罰の対象となります。

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ご確認ください。



〈お問い合わせ先〉 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 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)	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	偶数月第2火曜日・奇数月第3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133号
平成31年3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