

中丹西保健所だより

No.123

chutan
nishi2014
11.5URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

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。またノロ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も発生します。

ウイルスに感染してから1~2日で発症し、吐き気、嘔吐、腹痛や下痢の症状が1~3日続きます。

治ってからも2週間程度は便にノロウイルスを排出し続ける場合があります、集団感染や食中毒の原因になる可能性があるため、注意が必要です。



冬場にご注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎と食中毒のピークは冬場です。

12月から3月に集中して発生する傾向にあります。



集団感染にご注意!

ノロウイルスは感染力が強く、少しのウイルスでも体内で増殖して発症します。

食品、人、ドアノブや便座を介して感染することがあり、集団感染につながる可能性があります。

ノロウイルス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。

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、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、水で十分にすすぎウイルスを洗い流しましょう。(約30秒)

②食品を加熱しましょう。

☆ノロウイルスによる汚染のおそれがある食品は中央まで火が通るように、十分に加熱しましょう。(85~90℃で90秒以上が目安)

③調理器具を消毒しましょう。

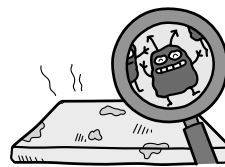
☆調理器具等は、洗剤で十分に洗浄し、塩素消毒するか熱湯消毒しましょう。

※アルコール消毒や逆性石けんは効果がありません。

④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。



【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 つうしん

災害は忘れた頃にやってくると申しますが、福知山市においては昨年の台風18号の記憶がまだ生々しく残る中、今年も8月、9月と大雨に見舞われました。被災された皆様、その方々を取り巻く関係者の皆様には心よりお見舞い申し上げます。よく「過去の教訓を活かし」と言いますが、東日本大震災の津波を始め、広島のと石流、福知山の水害など、災害は場所を変え、規模を変え、様々な形で降りかかってきます。過去と全く同じ災害など、一つとしてありません。そう考えると「前は大丈夫だったから」という言葉は封印し、「今回は危ないかも」という危機意識を毎回持つ必要があると思います。防災無線が聞こえないくらいの雨風の音がするときは危険の兆候、自らの五感と使用可能なあらゆる手段を活用して行政からの情報等を収集し、避難すべきかどうか判断に迷うときには知人や近所の人に相談してみましょう。「結果として避難の必要が無かったら、嫌だな」と考えるより「やっぱり避難しておけば良かった、となったら嫌だな」と考えましょう。避難所への避難が危険な場合は、2階に上がる垂直避難も大事です。道路などは被害にあっても修復することができますが、人命は取り返しがつきません。災害の兆候を感じた時には、常に身の安全を第一に考え、必要な行動を取りましょう。



中丹西保健所長 井戸田 望

災害を体験された方のこころの健康について

今年の8月の豪雨は、福知山市に大きな衝撃と被害をもたらしました。このような災害にあった時には、程度の差があっても、「こころ」と「からだ」に次のような様々な変化が現れることがあります。

気持ちの変化…涙もろくなる、イライラする、自分を責める、緊張や不安が高まる
 考え方の変化…考えがまとまらない、記憶力が低下する
 からだの変化…頭痛、肩こり、吐き気、胃痛、食欲不振や過食、不眠や悪夢をみる
 行動の変化…ちょっとしたことでけんかになる、ふさぎこみがちになる



これらの変化は多くの方が経験するもので決して特別なものではありません。

大切なのは、①ひと休みする、②気持ちを言葉にしてみる、③自分を大切にする、④困ったときは一人で悩まないようにすることです。また、周囲の方は、①変化に気づき声をかける、②本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける、③専門家へ紹介することを心がけてください。**気になる変化があったり、変化が長引いたりしているようでしたら是非保健所へご相談ください。**

【連絡先】福祉室 ☎22-3903

認知症になっても 住み慣れた地域で暮らし続けるために正しい理解を広げよう!!



オレンジロードつなげ隊の取り組み

●オレンジロードつなげ隊とは…

京都府では、認知症の正しい普及啓発を企画・活動する組織として「オレンジロードつなげ隊」が発足しました。皆さんの身近におられるキャラバンメイトや介護事業所職員、自治会、民生児童委員、PTAなど地域で活動されている方で構成しています。

福知山市内で36名の方が9月1日にオレンジロードつなげ隊隊員として登録されました。今後地域のイベントや人が集まる場所で認知症の正しい理解を広めるため、地域特性に応じた啓発を積極的に行いますのでご協力、ご支援をお願いいたします。

【お問い合わせ】企画調整室 (中丹西地域包括ケア推進ネット) ☎22-5744

長引く咳は“風邪”…“結核”かも!?

結核は、いまだ年間2万人を超える新たな患者が発症し、2千人を超える方が結核で亡くなっている我が国の主要な感染症です。

60歳以上の患者さんが約7割を占めており、30代～50代の患者さんは発病から受診まで2ヶ月以上を要することもあります。

結核の症状は風邪に似ていますが、高齢者では咳や熱などの目立った症状が出ず、元気がない、食欲がないことから気がつくこともあります。

結核は早期発見・早期治療が大切です。風邪に似た症状が2週間以上続いたら医療機関を受診するようにしましょう。

レッドリボン 12月1日は世界エイズデー

「AIDS IS NOT OVER
～まだ終わっていない～」

日本では、1日平均4人の患者・感染者が報告されています。エイズの流行は続いています。HIVに感染しているか、感染していないかは、HIV検査を受けなければわかりません。

保健所では「HIV検査・相談」を無料・匿名・予約制で行っています。エイズ検査（血液検査）は、採血後1時間で結果が分かります。

【申込み・お問い合わせ】保健室 ☎22-6381

京都環境フェスティバル

日時：12月13日(土)・14日(日) 午前10時～午後4時

場所：京都府総合見本市会館（京都パルスプラザ） 京都市伏見区竹田鳥羽殿町5

【環境展示・体験型ブース】

エネルギーゾーン、エコライフゾーン、自然環境ゾーン、エコ学ゾーン(教育機関向け)、エコプロダクツゾーン(企業向け)

【地産地消・エコグルメブース】

エコグルメゾーン、京の朝市ゾーン

当日は送迎バスの運行を予定しています。詳細についてはお問い合わせください。

【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6383

11月は児童虐待防止推進月間です

オレンジリボンは児童虐待防止運動のシンボルです。

ためらわず 知らせてつなぐ 命の輪

児童虐待とは



身体的虐待 殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

心理的虐待 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(ドメスティックバイオレンス:DV) など

虐待を受けたと思われる
子どもがいたら。

ご自身が出産や
子育てに悩んだら。

子育てに悩む
親がいたら。

【相談窓口へ連絡・相談ください】

福知山市子育て支援課 ☎24-7066 : 福知山児童相談所 ☎22-3623 : 中丹西保健所 ☎22-5766

あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者への支援につながります。

特定医療費(指定難病)支給認定申請の受付中です!

現在、特定疾患医療受給者票をお持ちの方につきましては、平成27年1月1日から新たな医療費助成の制度に移行するため、新制度における申請が必要となります。

申請期限は**11月28日(金)**となりますので、お送りした書類を御確認のうえ、お手続きください。

【お問い合わせ・申請先】 保健室 ☎22-6381

介護・福祉職場で働きませんか!

＝ 北京都ジョブパーク福祉人材コーナー ＝

北京都ジョブパーク福祉人材コーナーでは、介護・福祉職への就職を目指す方のサポートを行っています。資格・経験の有無は問いませんので、お気軽にお問い合わせください。

○場 所：市民交流プラザふくちやま4階 北京都ジョブパーク内（福知山市駅前町400）
福知山駅北口すぐ

○利用時間：[月～金] 午前9時～午後5時

○サポート内容：カウンセリング、福祉セミナー、面接対策、福祉職場見学会 など

*お近くのハローワークでも巡回相談を実施しております。

【お問い合わせ】北京都ジョブパーク福祉人材コーナー（TEL：22-3878 Fax：22-2818）

医療従事者届の提出期限は平成27年1月15日(木)です

医療関係の資格をお持ちの方は、2年ごとに就業状況を都道府県知事に届け出ることが義務づけられています。平成26年は該当年ですので、就業地の最寄りの保健所まで書類を提出してください。

届出の 必要な方	医師、歯科医師、薬剤師 (就業の有無に関わらず、 資格を持つすべての方)	保健師、助産師、看護師、准看護師、 歯科衛生士、歯科技工士 (12月31日現在、京都府内で業務に従事されている方)
お問い合わせ・提出先	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)	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	
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	福 祉 室 22-3903
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123号
平成26年11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