

こんにちは

YAMASHIROKITA HOKENSYO

山城北保健所です

No. 27
2018年10月

第27号 編集・発行 京都府山城北保健所 〒611-0021 宇治市宇治若森7-6 ☎0774-21-2191(代) FAX0774-24-6215

そうだんまどぐち

くらしとしごとの相談窓口

たとえば、こんな悩みはありませんか？

しごと やめ たので、まいげつ 来月から家賃を払えない

しごと につ きたいが長い間働いていないので自信がない

かけい の家計のやりくりが大変、毎月赤字になってしまう

しごと以外にも、借金など、いろいろな問題を抱えている

どこに相談したらいいかわからない・・・

生活に困っていて不安や心配がある方は、どなたでもご相談ください。相談は無料です。相談窓口では、相談員があなたのお困りの状況を広くおうかがいします。お一人おひとりの状況に合った最善の方法と一緒に考え、継続的に問題解決のお手伝いをします。

おひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

相談の内容によっては、適切な対応ができる専門機関をご紹介します。

窓口へ来られない場合、相談員が訪問させてもらうこともできます。

また、町役場などで、面談を行うことも可能です。



久御山町・井手町・宇治田原町にお住まいの方対象

(生活保護受給中の方を除く) 綴喜分室 地域福祉担当 (TEL: 0774-63-5745)

～福祉室からのお知らせ～

◆ 啓発冊子のご紹介

「おとなの発達障害」(漫画)



発達障害で生きづらさを感じている方が多くいます。障害の存在に気づくことや、一人ひとりの発達特性に応じた理解と支援が大切です。相談窓口も紹介していますので、ぜひご利用ください。

問合せ 京都府障害者支援課福祉サービス・
障害児支援担当(TEL 075-414-4633)

「アルコール健康障害※」(漫画)



若い世代にも不適切な飲酒の危険性をわかりやすく紹介しています。身近な問題としてご覧ください。

※アルコール健康障害
アルコール依存症その他の
多量飲酒、未成年者や妊婦
の飲酒等の不適切な飲酒の
影響による心身の健康障害

問合せ 京都府障害者支援課認定・精神担当
(TEL 075-414-4606)

「見えない・見えにくいお子様」を育てておられる保護者、関係者の方へ



「見えない・見えにくいお子様」への理解を深め、学びや成長を支えていくためのポイントやヒントを冊子にまとめました。生活、教育等の相談窓口も掲載していますので、ぜひご利用ください。



【無料ダウンロード先】

● 京都府家庭支援総合センター

<http://www.pref.kyoto.jp/ksc-soumu/news/tuyomi.html>



問合せ 京都府家庭支援総合センター(TEL 075-531-9608)

◆ イベントのお知らせ

「やましる福菜市 in イオンモール久御山」【12月1日(土)】

山城地域の障害者就労支援施設が連携し、野菜や加工品等を販売します。

- ◆ 日時:平成30年12月1日(土) 10:00～17:00頃
- ◆ 場所:イオンモール久御山1階(憩いの広場)
- ◆ 主催:山城北圏域障害者自立支援協議会 農業推進班

問合せ 福祉室 児童・障害担当(TEL 0774-21-2193)



インフルエンザに気をつけて！！

★なぜ冬場に流行るの？

冬場は、空気が冷たく乾燥するため、①ウイルスが元気になることと、②ひとの鼻やのどの粘膜の働きが低下することが要因と言われています。



★どうやって感染するの？

インフルエンザの患者や感染者がせきやくしゃみなどで出すウイルスを含んだ小さな水滴を浴びたり（飛沫感染）、ウイルスのついたところを触った手を目や鼻に持っていくことなど（接触感染）によって感染します。

★インフルエンザの患者から感染する可能性はどれくらいの期間？

発熱などの症状が出る1日前から、発症後5日間を経過し、かつ解熱後2日まで（幼児は3日まで）は感染させる可能性があります。その間は外出を控えましょう。（この期間、学校では出席停止となります）

★予防するにはどうすればよいの？

- ☑咳エチケットを守りましょう
- ☑帰宅後は十分な手洗いとうがいでウイルスを洗い流しましょう
- ☑十分な睡眠や休息で抵抗力をつけましょう
- ☑適度な湿度（50～60%）を保ちましょう
- ☑流行前にワクチン接種を受けましょう



咳エチケットとは

- ①咳、くしゃみが出たら、マスクを着用しましょう。
- ②マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
- ③鼻汁や痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



平成30年度「山城北地域包括ケアフォーラム」

「誰もが安心して最期を迎えるために・ これからの在宅医療」

フォーラムを
開催しました!!



日時

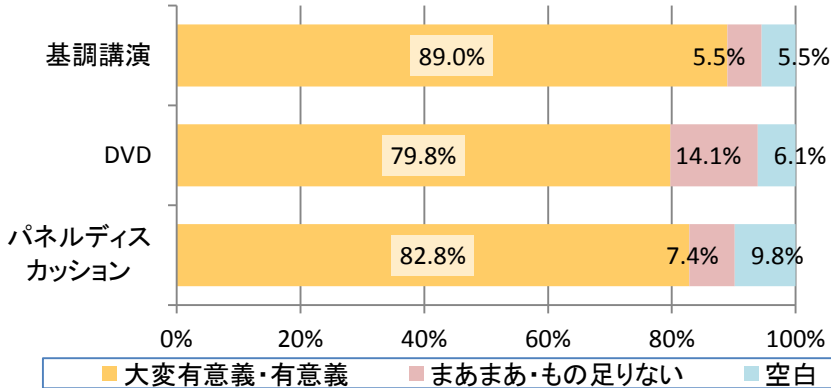
平成30年 **8月4日[土]** **8月26日[日]**

宇治久世医師会、綴喜医師会、市町、保健所の共催で「山城北地域包括ケアフォーラム」を開催しました。

ほりうち医院 堀内房成先生、中村診療所 中村肇先生の基調講演のほか、宇治久世医師会が制作したDVD『あなたの準備できていますか?』の上映や、患者家族、訪問看護師、ケアマネジャーの皆様によるパネルディスカッションを行い、地元住民の皆様にも多く参加していただきました。

「在宅診療や看取りへの理解が深まった」「患者だけでなく家族も支援していくことが大切だということがわかった」などの感想が聞かれました。

フォーラム内容評価(アンケート結果)



100歳をお迎えになった皆様 おめでとうございます

京都府では、高齢者の長寿をお祝いし、新100歳の方々にお祝い品を贈呈しています。管内では、今年度95名の方が新100歳を迎えられ、100歳以上のご長寿は215名となりました。

心より、感謝とお祝いを申し上げます。

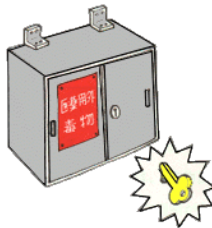


毎年11月は毒物劇物危害防止運動月間です

『毒物や劇物』は、農薬・燃料・洗剤など私たちの身近な場所で使用されていますが、**吸引や接触によって中毒になるなどの危険性を併せ持つため、取扱いには十分な注意が必要です。**

毒物劇物を取り扱う際には、次のことを守って正しい使用・保管管理・廃棄をお願いします。

- ・盗難にあわないよう、鍵のかかる専用の保管庫に入れましょう。
- ・容器、保管場所には「医薬用外毒物」、「医薬用外劇物」と正しく表示しましょう。
- ・飲食物の容器には、絶対に入れてはいけません。
- ・廃棄は決められた方法で行いましょう。
- ・常に在庫を確認し、盗難又は紛失に気付いたら、すぐに警察に通報しましょう。



平成31年度から毒物劇物取扱者試験及び医薬品登録販売者試験は『**関西広域連合**』で実施されます。

詳細は未定ですが、随時以下のHPに掲載されますので、ご確認ください。

<http://www.kouiki-kansai.jp/>

毒物劇物取扱者試験：12月頃実施予定

登録販売者試験：8月頃実施予定

* 関西広域連合は、府県を越える広域的な行政ニーズに一体的に対応するため、平成22年12月に設立された、関西の2府6県4政令市で構成する特別地方公共団体です。

PCB廃棄物保管者の皆様へ

PCB廃棄物の適正な保管と処理をお願いします

ポリ塩化ビフェニル(PCB)は、化学的に安定で、電気絶縁性が高い等の特性により、かつては変圧器(トランス)、コンデンサー、蛍光灯安定器等の電気機器をはじめ、様々な用途に使用されてきましたが、昭和43年に発生したカネミ油症事件を契機に、その毒性が社会問題となり、製造・輸入・使用が原則禁止となりました

PCBは自然環境中では分解されにくいいため、化学処理や高温焼却処理によって、適切に処理を行う必要があります。高濃度(PCB濃度が5,000mg/kgを超えるもの)PCB廃棄物については、中間貯蔵・環境安全事業株式会社(JESCO)によって全国5箇所の施設で処理が進められています。PCB廃棄物を保管中の皆様には、適正な保管とできるだけ早期の処理をお願いします。また、今なお使用中のPCB含有機器を所有の皆様には、できるだけ早期に使用を止め、適正な保管と処理をお願いします。

平成13年に施行された「ポリ塩化ビフェニル廃棄物の適正な処理の推進に関する特別措置法」(PCB特別措置法)によって、PCB廃棄物を保管中の皆様には、次の事項などが義務付けられています。

- (1) 毎年度、保管及び処分の状況を都道府県知事(所管の保健所長)又は政令市長(京都市長)に届け出ること(PCB特別措置法第8条第1項、15条、19条)
- (2) **高濃度PCBは原則平成33年3月31日まで、低濃度PCBは平成39年3月31日までに適正処理すること(PCB特別措置法第10条第1項、14条、18条第1項)**
- (3) 保管(又は所有)する全ての機器を処分委託(又は廃棄)した場合は、都道府県知事(所管の保健所長)又は政令市長(京都市長)に届け出ること(PCB特別措置法第10条第2項、15条、19条)

詳しくは[こちら](#)を御参照ください。

蛍光灯安定器



詳しくは京都府

<http://www.pref.kyoto.jp/junkan/pcbsetumei.html>

所長コラム 眠れないときにはどうしよう？（後編）

前回お話しした睡眠生理を基に、寝付けない、眠れないなど不眠の対処法をお話ししましょう。

1. 眠くなったら就寝しましょう。

但し、よほどの睡眠不足がないとき以外は成るべく午後10時以降に寝るようにしましょう。

2. 眠ろうと思って寝付くと寝付きを悪くします。

3. 寝付いて15分たっても寝付けない時は、寝床から出て、眠くなったら寝ましょう。

4. 眠くても日中の昼寝はやめましょう。昼寝をするなら午後4時前までに、15～30分に限りましょう。

5. 寝床に長いと熟睡感が減るので、すぐに起きましょう。

6. 眠りが浅いときは、積極的に遅寝（早寝ではありませんよ！）・早起きしましょう。

7. 熟年者、高齢者は適度な運動を。運動すると睡眠の質が高くなります。

これで対処しても昼間眠気を感じたり居眠りするようなら専門家と相談しましょう。



こんにちは 山城北保健所 スタッフ です

山城北保健所では、府民の皆様の安心・安全を守るため、さまざまな分野で業務を行っています。

今回は、保健室の専門職員を紹介します。

管理栄養士より



「食べることは、生きること。」人は食べたものからできています。保健所にいる管理栄養士は、健康の基礎となる『食事』や『栄養』を実態調査で明らかにしたり、その結果をとともに考えよりよい食事を提供するために、地域の給食施設や市町村、病院などたくさんの機関と連携しています。

ここでクイズ！ 山城北保健所の地域に住む人たちは、全国平均よりも多くの塩分をとっている…○か×か？

正解は○。実は調味料から多くの塩分をとっています。本当は濃い味がお好みなのかも？

成人1日の目標量は男性8g以下、女性7g以下です。

お気をつけくださいね。

保健所の小児科医は、直接お子さんの診療を行うことはありません。保健所の他のスタッフと協力して、大きく分けると2種類の仕事をしています。

①健康で安心・安全に過ごせるような、地域の仕組みづくり、啓発活動

例えば…感染症・事故予防についての研修会開催、効率的な乳幼児健診の仕組みづくり、在宅で療養されている方の地域生活支援など

②感染症の早期発見・拡大防止

例えば…結核やO-157発生時の接触者健診・拡大防止策、性感染症や肝炎早期発見のための検査・カウンセリングなど

できるだけ地域に足を運び、現場の生の声を伺って、取り組みに反映させたいと考えています！

小児科医より

