

こんにちは YAMASHIROKITA HOKENSYO 山城北保健所です



第3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) FAX 0774・24・6215

あ! あかちゃんに熱が!

「かかりつけのお医者さんは、今は閉まっているし…」
 「普通の風邪とおもうし…朝まで様子みてからにしようかな…」
 「もしかして、急を要する病気かもしれないので、救急車を呼んだ方がいいかな…」
 「どうしよ、どうしたらいい、私では判断できない!」



お母さん、お父さんたちは、「休日や夜に限ってどうしてこんな症状がでるのだろう」と悩まれることが度々あると思います。
 今、京都府では、小児救急対策事業を行っており、山城北保健所管内においても次のとおりいろいろな取り組みを行っています。

電話相談事業 #8000

全国統一番号の【#8000】番に電話をすると、京都府内の病院の小児担当看護師もしくは小児科医師が電話相談に対応します。

発熱、打撲、嘔吐、けいれんなど夜間等に子どものことが心配になった場合には、気軽にご相談ください。

※相談時間 月～金及び日・祝日
 午後7時～11時 年中無休
 ただし、土曜日は午後3時～午後11時まで

※携帯電話及び
 ダイヤル回線からかける場合は、
 「075-661-5596」におかけください。



休日応急診療所

山城北保健所管内では、日曜・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク等の休日に次の4つの診療所が開いています。



宇治市休日急病診療所	☎0774-39-9430
城陽市休日急病診療所	☎0774-55-1112
八幡市立休日応急診療所	☎075-983-3001
京田辺市休日応急診療所	☎0774-63-2662

小児救急医療体制



夜間、休日の電話相談などで「すぐに病院で診察を受けた方がよい」と言われたお子さんを受け入れられるように、次の表のとおり管内の3病院で小児科医師が当直する体制を整備しました。
 (10月から実施予定)

	月	火	水	木	金	土	日祝
宇治徳洲会病院	○	●	●	●	○	○	○
第二岡本総合病院	●			○	●		
田辺中央病院						●	●

※【●】の病院が優先的に対応し、【○】の病院が補います。

お母さん、お父さんの救急医療の基礎知識普及のために



山城北保健所では、赤ちゃんや幼児が急な発熱などの症状がでたとき、どのように対応したらいいか、また、電話で相談する際にどのように伝えたらいいかなどの基礎知識を知っていただくため、次のとおり講習会を開催します。
 育児仲間のお母さん達、育児に参加されているお父さん達、お孫さんを預かっていたりしているおじいちゃんおばあちゃんを誘って来てみてください。



講習会内容 11月1日(火) 午後 会場 山城北保健所
 テーマ 「乳幼児の急な症状にあわてないお母さんお父さん達のための講座」
 内容 ① 小児の病気への対応のノウハウ
 ② 電話相談で正確に症状を伝えるコツ など
 申込期限 10月21日(金)
 ※保育ルームあります(要予約)

アスベスト(石綿)に関する

Q & A

Q1

アスベスト(石綿)って何？

～この情報は9月1日現在のものです～

天然の繊維性鉱物(けい酸塩)でできており、耐久・耐火性、電気絶縁性が高い性質を持っています。白石綿(H16年使用禁止)、青石綿(H7年使用禁止)、茶石綿(H7年使用禁止)の3種類が多く使用されています。



Q2

アスベスト(石綿)はどんな特性を持っていますか？

石綿繊維が直径数十ミクロンと極めて細かく、容易に空中に浮遊します。このため、人の呼吸器に吸入されやすいという特徴を持っています。

また、通常的环境条件下では半永久的に分解、変質しないこと及び地表に沈降したものでも容易に再度粉じんとして空中に飛散するため、環境蓄積性が高い点で、他の汚染物質と異なる面を持っています。

Q3

アスベスト(石綿)粉じんを吸入することで発症する病気は何ですか？

①石綿(アスベスト)肺

肺が繊維化してしまう肺繊維症(じん肺)という病気の1つです。

アスベスト粉じんを10年以上吸入した労働者に発症するといわれており、潜伏期間は15～20年といわれています。

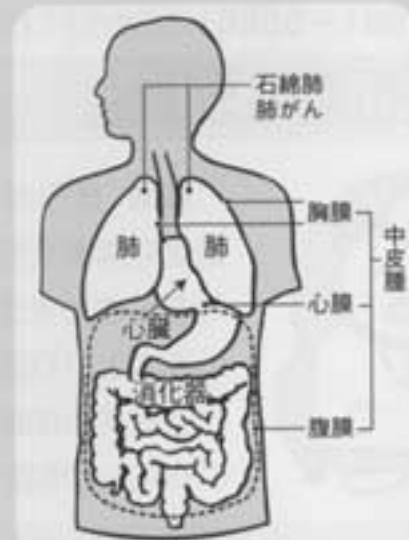
②肺がん

石綿が肺がんを起こすメカニズムはまだ十分に解明されていませんが、肺細胞に取り込まれた石綿繊維への物理的刺激により肺がんが発生するとされています。アスベストばく露から肺がん発症までに15～40年の潜伏期間があり、ばく露量が多いほど肺がんの発生が多いことが知られています。

③悪性中皮腫

肺を取り囲む胸膜、肝臓や胃などの臓器を囲む腹膜、心臓及び大血管の起始部を覆う心臓等に出る悪性の腫瘍です。

潜伏期間は20～50年(およそ40年ぐらいで発症のピークがある)といわれています。



Q4

アスベスト(石綿)が関与して発症する病気に特有の症状はありますか？

咳、息切れ、呼吸困難、胸郭より下の疼痛、腹部の疼痛または腫張、腹部のしこり、原因不明の体重減少等があります。

Q5

アスベスト(石綿)はどのようなところにつかわれていますか。

- 天井・壁・床…外装材、内装材、吸音断熱材、結露防止剤などの繊維強化セメント版
- 住宅用屋根…住宅屋根用化粧スレートなど
- 自動車部品用…ブレーキ(摩擦材)など
- その他…断熱用接着剤、シール剤

建築物の建材として、いつ頃からアスベスト(石綿)が使われたのですか？
今も使われているのですか？

Q6



昭和30年頃から使われはじめました。

石綿の輸入は昭和45年(1970年)～平成2年(1990年)にピークとなり、その多くが建材として建築物に使用されました。

主にビルの建築で行われた吹付けアスベスト(石綿)は昭和50年に禁止されました。

吹き付けロックウールにアスベストを混ぜたものは昭和55年に禁止されました。

平成16年10月1日にアスベスト(石綿)を含む建材、摩擦材、接着剤の製造は禁止されたので、それ以降は使われていません。

Q7

建材でアスベスト(石綿)が使われている場合、
安全かどうかはどのようにして判断するのですか？

アスベスト(石綿)は飛散した状態で、体内に吸い込まれることにより健康への問題が起ります。よって、固定化している建材については飛散する恐れがないので、建材を切断したり壊したりしなければ、通常の生活では心配ありません。



●アスベストに関する相談窓口 (8時30分～17時15分 土・日・祝日除く)

一般府民の健康に関すること	山城北保健所	☎0774-21-2192
関連企業の労働者・家族の健康に関すること	京都府産業保健推進センター (10時から17時)	☎075-212-2600
労災補償、健康管理手帳、関連規則等の相談窓口	京都南労働基準監督署	☎075-601-8321
建物に関する相談	山城北土木事務所	☎0774-62-2246
日用品等に関する相談	消費生活科学センター	☎075-821-0210
大気に関する相談	環境管理室	☎075-414-4709
水道に関する相談	生活衛生室	☎075-414-4761
産業廃棄物に関する相談	産業廃棄物政策室	☎075-414-4714

健康食品の
基礎知識
その1

健康食品 買う前 飲む前に！

健康食品で「がんがなおった!」「ダイエットに成功!」といったことをチラシや人づてに耳にすることがよくあります。

一方で、医療品成分が入っていて思わぬ副作用(死亡例)が出たり、PR本の出版社社長が逮捕されたり、適切な診療機会を逸したと裁判になっている事例もあります。

今や数千億円市場とも言われる「健康食品」ですが、あなたは正しく理解していますか？

○「健康食品」は食品です

私達が口にすることは、医薬品・医薬部外品か食品に分類できます。前者は薬事法で規定され、病気の予防や治療などに用いられます。一般的に「健康食品」と呼ばれるものは食品に分類されますが、はっきりした定義があるわけではなく、いわば「健康を期待させる食品」を指す言葉として使われるものです。医薬品ではないので、身体に対する影響をうたうことはできません。

保健機能食品			
医薬品 (医薬部外品を含む)	特定保健用食品 (個別許可型)	栄養機能食品 (規格基準型)	一般食品 (いわゆる健康食品を含む)

○特定保健用食品と栄養機能食品

食品の中で、例外的に体への影響を表示できるものがあります。

右のようなマークがついたヨーグルトや食用油をみかけたことはありませんか。特定保健用食品は「トクホ」とも呼ばれ、有効性と安全性が審査され、国の許可を受けています。「おなかの調子を整える」や「血糖値が気になる方へ」といった表示ができます。

「保健機能食品(栄養機能食品)」と表示されている商品は、現在、12種類のビタミンと5種類のミネラルについて基準が定められ、含有する栄養成分の体に対する働きとその含有量が記載されています。



※次回は、健康食品にはどのような問題点があるのか、具体的にお話ししましょう。

食中毒に気をつけて!



今一度、
ご確認ください。

夏もそろそろ終わりに近づきました。実はこの時期が最も食中毒が起りやすい時期なのです。夏の間、体にストレスがたまり、免疫力が落ちるためです。また、若干涼しくなり、食品の管理にも油断が生まれやすくなるのかもしれませんが。

症状も免疫力が弱まっているため、重症になりやすい傾向があります。

また、今年に蔓延したノロウイルスは多くの食中毒の原因である細菌に比べ、はるかに小さく(細菌をバレーボールの大きさに例えると、ノロウイルスはバチンコ玉くらい)、感染力が桁違いに高く、患者はねずみ算方式に増えます。また、症状が比較的軽く、病気の自覚がないため、新たな感染源となり、乳幼児、老人など体の弱い人に感染させる恐れがあります。

○手洗いを十分に! ○食品は長く置かない(保存は冷蔵庫)! ○食品の中まで火を通す!

●平成17年度調理師試験及びふぐ処理師試験の日程

	願書受付期間	試験日時	試験会場
第2回 調理師試験	9月12日(月) ～9月16日(金)	10月30日(日)	北部:福知山淑徳高校 南部:関西文理学院
ふぐ処理師試験	9月20日(火) ～9月22日(木)	学科・鑑別 10月30日(日)	調理師試験と同じ
		実技 11月6日(日)	京都調理師専門学校

※合格発表は、両試験とも11月24日(木)午前9時～

シリーズ
1

きょうと健やか21推進宇治地域府民会講演

野菜をもっと食べよう!

かんたん・もりもり・すこやかメニュー

野菜とチーズの重ね焼き

●材料/2人分

ピーマン	25g
玉ねぎ	50g
じゃがいも	40g
かぼちゃ	150g
なす	40g
トマト	50g
ベーコン	1枚
ケチャップ	大1/2
とろけるチーズ	50g
ブイヨン	1/4個
湯	25cc

●作り方

- ①野菜は、7mm位に切る。
- ②ブイヨンを湯で溶かしてスープを作っておく。
- ③ベーコンは、3cm幅に切る。
- ④オープン皿にアルミホイルを敷き、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ベーコン、トマトの順にのせる。
- ⑤④にケチャップとブイヨンスープをかけてピーマンとチーズをのせる
- ⑥200℃にあたためたオープンで20分くらい焼く。



○ポイント

※野菜をたくさん食べることができる。

オープンで焼くので手間いらずで野菜のおいしさや甘さが味わえる。フライパンで、アルミホイル2枚を敷いて野菜をのせふたをして蒸し焼きにしてもよい。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
236	9.6	10.8	183	4.3	1.3

子育てひとくちメモ

子育てのこと、ひとりで悩んでいませんか?

「こどもは親の思うとおりに育たない」と思っても、いうことをきかないとイライラしてくるし、「私の育て方が悪いのかしら」と悲しい気持ちになりますね。

こんな時、うまく気持ちの切り替えができるうちはいいのですが、こどもに過度に当たってしまったり、また、ご自身が落ち込んで眠れなくなるなど体調が悪くなっていますか。



このようなことが続くようでしたら、おひとりで悩まず、ぜひ、誰かに相談しましょう。

保健所では、カウンセラーや医師による相談の場を予約制で設けています。秘密厳守で行っていますのでお気軽にご利用ください。

〈お問合せ先〉 山城北保健所保健室健康支援担当

☎ 0774-21-2192

綴喜分室母子保健担当

☎ 0774-63-5745

子育て地域パートナー養成講座のお知らせ

保健所では、地域における身近な子育ての相談相手として活動していただく「子育て地域パートナー」を養成します。

対象は、小・中学校までのお子さんをお持ちの方かサークルリーダーなど子育て支援活動を行っている方で、原則、6日間の養成講座及び保育所等の実地研修を受講し、終了後、子育て地域パートナーとして活動できる方です。

受講は無料で、養成期間中(10~12月)は、託児(無料)があります。



●事前申し込み制となりますので、詳細は福祉室児童・障害担当

(0774-21-2193)まで。

申し込み期限 10月7日(金)

あなたの今を記入して下さい

2005 国勢調査

平成17年10月1日(土)

始めよう！地球温暖化対策

【加速する地球温暖化】

産業革命以降、人間が大量に石油や石炭を燃やし続けていくなにより二酸化炭素が増大し、今世紀末の地球の気温は最悪で約6度上昇するといわれています。最近の猛暑や台風・集中豪雨も温暖化の影響と言われている。

【もったいない！で始める家庭の温暖化対策】

できることから少しずつ取り組みましょう。家計の節約にもなります。

- ◇エアコンは夏28度以上、冬20度以下にして最小限の使用にし、暑さ、寒さを乗り切る工夫をする。
 - ・すだれ、打ち水、重ね着、カーテン利用など
- ◇使っていない部屋の電気は、こまめに消す。
- ◇見ているテレビは、つけっぱなしにしない。
- ◇買い物では、レジ袋をもらわない。
- ◇歯磨きの時、水を流しっぱなしにしない。
- ◇電気製品や自動車の買い替えは省エネ製品、低燃費車を選ぶ。

これらの取組は「環境家計簿」をつけると効果が実感できます。京都府ホームページがらみん、ホームページ#6666。京都府ホームページURL <http://www.pref.kyoto.jp/kankyo/kakeibo/>



京都府では、温暖化対策の推進にむけて、京都府地球温暖化対策条例(仮称)の制定を検討しています。

エイズ相談

HIV抗体の即日検査の実施

HIV(エイズウイルス)抗体の即日検査を8月の第4週目から府内7カ所の全保健所で実施します。HIV感染者は、20～30歳代の感染が増加傾向にあり、若年層を中心に感染やエイズ患者の発生に歯止めをかけることがねらいです。従来、結果は検査日から2週間かかっていましたが、検査当日約1時間程度で判明します。

予約制！ 匿名でも可！ 費用は無料！

検査機関 京都府山城北保健所 保健室

検査日 毎週木曜日 午前9時～11時

予約電話 0774-21-2911 (問合せ等相談も同じ)

※綴喜分室でもエイズ相談を実施しています(即日検査はできません)
毎週水曜日 午前9時～11時



平成17年度

京都府山城北保健所
定例業務のご案内

*予約制の業務については、宇治市・城陽市・久御山町にお住まいの方は山城北保健所に、八幡市・京田辺市井手町・宇治田原町にお住まいの方は綴喜分室にご相談下さい。

*犬猫引き取りについては各市町でも対応できますのでご相談下さい。

種 別	山城北保健所(0774・21・2191)		綴喜分室(0774・63・5745)		
	実施日	時 間	実施日	時 間	
一 般 ク リ ニ ッ ク			第3火曜日	9:30～11:00	
乳幼児発達 クリニック 【予約制】	身 体 面	第1火曜日	終日	第2木曜日	午後
		第4火曜日	終日	第4木曜日	午後
こころの 健康相談 【予約制】	心 理 面	第4水曜日	午後	※1	
		第2・第4月曜日	終日	第3月曜日	午後
エ イ ズ 相 談【予約制】	一 般 (綴喜分室は老人相談含む)	第3水曜日	午後	第2金曜日	午後
		第4火曜日		第4火曜日	午後
骨髄バンク登録【予約制】	老 人	第2木曜日			
犬 猫 引 き 取 り	エ イ ズ 相 談【予約制】	毎週木曜日	9:00～11:00	毎週水曜日	9:00～11:00
	骨髄バンク登録【予約制】		午後		
	犬 猫 引 き 取 り	毎週月曜日	午前		

*1 このほか、「奇数月の第3金曜日午後」と「偶数月の第3火曜日午後」にも実施しています。