

中丹西保健所だより

No.120

chutan
nishi

2013
11.6

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

中丹西保健所

検索

事故や災害に巻き込まれたり目撃された方の こころのケアについて

この度のドッコイセ福知山花火大会事故や台風18号は、福知山市に大きな衝撃と被害をもたらしました。

このような事故や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」に以下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

- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・涙もろい、イライラする、怒り
- ・自分を責める、緊張や不安が高い

考え方の変化

- ・同じことを繰り返し考える
- ・考えがまとまらない
- ・記憶力が低下している

からだの変化

- ・疲労、めまいを覚える
- ・頭痛、肩こり、腰痛、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
- ・ひきこもり
- ・飲酒や喫煙の増大
- ・子どもの場合：赤ちゃんがえり（お漏らし・指しゃぶり・甘えが強くなる）

これらの変化は、事故や災害後に誰にでも起こりうる「異常な状況に対して起こる正常な反応」です。

【本人のこころがけ】

- ①睡眠の確保 ②気持ちを言葉に ③自分を大切に ④困ったときは一人で悩まない

【周囲のこころがけ】

- 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専門家へのつなぎ

【ポイント】 気になる変化があったり、変化が長引いたりするようでしたら、ぜひご相談ください。

【連絡先】 京都府中丹西保健所 福祉室 ☎(0773)-22-3903

所長 つらみ

福知山花火大会爆発事故、台風18号被害

今年の福知山の夏～秋は両件のために厳しく、そして残念なものとなりました。改めてお亡くなりになられました皆様に心からご冥福をお祈りします。また、負傷された方々に心からお見舞いを申し上げますとともに、一日も早いご回復をお祈りします。さらに、台風被害からの一刻も早い復旧をお祈りします。

爆発事故対応では救急連携での評価がある一方、責任問題、事故に対する想定外発言については厳しい意見があるところです。私は仕事のやり方として限られた人間、予算で仕事を行うので、「優先順位」の考えに基づいて行っています。この考え方は仕方がないとしても危機管理、そして、その発生予防にはさらに重点を置くべき、と両件を経験して改めて思っています。

台風18号は、平成16年の台風23号から9年後に同様な、あるいは、それ以上の被害をもたらすものとなりました。対応していくうえで考えさせられるのは、前回の教訓が生かされているか否かです。議論や評価は議会や専門家等で行われていますが、併せて、自分たちとしてもしっかり評価し、今後に向けて対応していきたいと思っております。

この度の事故・災害に対しまして、職員一同、力を合わせ引き続き皆様のご支援に取り組んで参ります。



中丹西保健所長 廣畑 弘

あなたの大切な人は笑顔ですか ～自殺防止は気づきから～



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。HIV検査（血液検査）は、採血後約1時間で結果がわかります。

【申込み・お問い合わせ】保健室 ☎22-6381

健診は愛 **ピンクリボンキャンペーン in 福知山.**

平成25年10月4日～6日に、ピンクリボン月間にあわせ福知山城をピンクにライトアップしました。ピンクリボンは乳がん啓発活動のシンボルです。

大切な人を、大切な自分を乳がんから守るため、月に一度は自己検診、2年に一度は検診を受けましょう。



【お問い合わせ】保健室 ☎22-6381

冬場は特にご注意を

ノロウイルスによる食中毒!



ノロウイルスによる食中毒は一年を通じて発生していますが、特に冬季に流行します。昨冬は、平成24年12月から平成25年2月の間に中丹西保健所管内でノロウイルスによる食中毒事件が2件発生しました。

御家庭の方々も食中毒予防のポイントを徹底し、ノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう!



ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

手洗い

○流水・石けんにより、十分(2回以上)に手を洗う。

特に

- ◎調理施設に入る前
- ◎料理の盛付けの前
- ◎トイレに行ったあと
- ◎次の調理作業に入る前は**確実に!**

健康管理(従事者等)

- 下痢や嘔吐等の症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。
- 普段から感染しないように日常生活においても、食べものや家族の健康状態に注意する。

消毒(調理器具)

- 塩素消毒
洗剤等で十分に洗浄し、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム*で5分間以上つける。
- 熱湯消毒
熱湯(85℃以上)で1分間以上加熱する。

*0.02%の次亜塩素酸ナトリウム : 3ℓの水に一般的な家庭用塩素系漂白剤(濃度6%)10mlを入れる。

【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6382

京都環境フェスティバル2013

京都環境フェスティバルは、府内の各地域で活動するNPOや学校、企業等が出展し、環境について楽しみながら、学び考えることができる参加・体験型イベントです。

日時：平成25年12月14日(土)・15日(日) 午前10時から午後4時まで

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】

各団体の環境保全活動の取組内容の紹介、環境について学び考えることができる内容の展示・体験(工作・クイズ・塗り絵など)を実施するブースです。

【地産地消・エコグルメブース】

地産地消の野菜・加工物、ゴミを出さない・省エネに工夫した料理など、環境負荷を軽減した飲食の提供や野菜・加工物等の食品販売を実施するブースです。

12月15日(日)は送迎バスを運行します。福知山市内では中丹西保健所を午前9時15分出発です。
定員：50名 バス代：往復1,000円 ※高校生以下は無料 ※12月4日(水)までに申し込みください。

【申込み・お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6383



小学生のみんなと水生生物調査



7月に大江町の宮川で小学生のみんなと水生生物調査を行いました。

水生生物とは、その名のとおり水に住む生物のことで、トンボの幼虫、カゲロウ、タニシなどがいます。それぞれの生物は住める環境が違うため、水生生物調査をすることで、その川の水質がわかります。

環境省のホームページに詳細が載っていますので、皆さんも水生生物調査をやってみてはいかがでしょうか。

参考 (<https://www2.env.go.jp/water-pub/mizu-site/mizu/suisei/>)



【お問い合わせ】環境衛生室 ☎22-6383

中丹管内2箇所 「地域で支える認知症ケア講演会」を開催します!

～多数の皆さんのご参加をお待ちしております。～

入場無料

第1回

日時：平成25年12月8日(日)午後1時～

場所：綾部市中央公民館

中央ホール

内容：①講演 松本診療所ものわすれクリニック
院長 松本 一生 氏

②実践報告

医療・介護事業所・地域等

【お問い合わせ】

京都府中丹東保健所 企画調整室

☎0773-75-0805

第2回

日時：平成26年1月18日(土)午後2時～

場所：京都府立中丹勤労者福祉会館

4階 大会議室

内容：①講演 京都府立医科大学大学院医学研究科
講師 成本 迅 氏

②パネルディスカッション

施設職員、地域包括支援センター職員他

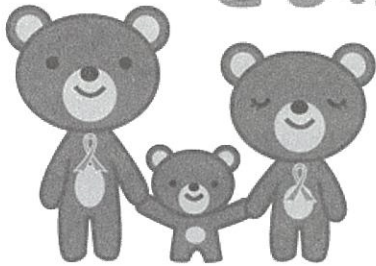
【お問い合わせ】

京都府中丹西保健所 企画調整室

☎0773-22-5744

11月は児童虐待防止推進月間です

さしのべた その手がこどもの 命綱



児童虐待とは

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。

オレンジリボンは児童虐待防止運動のシンボルです。

- 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

【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

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

母子家庭のお母さんを対象に人間ドックを実施します!

- 《対象者》 京都府内(京都市を除く)在住の母子家庭の母親または寡婦であって、平成25年4月1日現在65才未満の方〔寡婦は国民健康保険の被保険者(本人)〕
- 《実施場所》 舞鶴赤十字病院健診センター(綾部市以北に在住の方)
- 《実施時期》 平成26年4月(土・日、祝日を除く平日の午前中)
- 《申込締切日》 **平成26年1月15日(水)** ※募集人数には制限があります。



【お問い合わせ】 福祉室 ☎ 22-5766

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
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制・匿名可)	予防相談、検査	毎週火曜日 9:00~11:00受付	保健室 22-6381
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	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	環境衛生室 22-6382
飼えなくなった犬・猫の引取り (有料)	新しい飼い主が見つからない場合	まず、電話で御相談ください	

中丹西保健所だより 第120号
平成25年11月6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