

中丹西保健所だより

No.131

chutan
nishi2018
2月URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

スギ花粉の季節です

2月中旬から西日本でスギ花粉が飛散しています。飛散量は例年並みと言われています(ただし昨年よりは多い予想です)。

原因となる花粉が飛ぶ季節に鼻症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)や眼症状(かゆみ、充血)などが現れるのが花粉症です。これらの症状により多くの方が集中力低下など日常生活に支障を感じておられます。

日本人の約25%が花粉症をもち、そのうち約70%がスギ花粉によるものと言われています(「的確な花粉症の治療のために第2版」より)。

対策にはマスクやメガネで花粉を避けるとともに花粉情報にも気をつけて下さい(環境省花粉観測システムはなこさん、京都府花粉情報センター、日本気象協会tenki.jp)。粘膜を傷つけるタバコを避けたり、規則正しい生活・食事をしたりすることも大事です。

医療機関での治療は内服薬、点鼻薬、点眼薬、アレルギー免疫療法(減感作療法、舌下免疫療法)、手術療法など症状の種類や程度によってさまざまな選択肢があります。

個人差はありますが内服によって眠気などの副作用が出現する可能性もありますので、処方を受けた医療機関に相談する様にしましょう。またアレルギー免疫療法や手術療法は実施できる医療機関が限られていますのでご注意ください。

最近では初期療法と言って花粉の飛散開始前や症状が軽いときから予防的に薬物を服用することで症状を軽くする方法が取られることが多くなっています。このようなメディカルケアと前述の花粉曝露を減らすなどのセルフケアを組み合わせることで過ごしましょう。



〈お問い合わせ先〉 保健室 ☎22-6381

所長 つらみ

【医薬品の個人輸入にはご注意を！】

最近のトピックスからひとつ。ホスピタルダイエットという薬をご存じでしょうか？タイなどの病院でダイエットを目的に処方されている薬で、国内でもインターネットで手軽に個人輸入できるそうです。ただ、2002年ごろから、このホスピタルダイエットと称する薬による死亡事例を含む健康被害が全国的に発生しており、厚生労働省からも注意喚起されています(www.mhlw.go.jp/kinkyu/diet/jirei/030902-1.hymf)。

ホスピタルダイエットには、「麻薬および向精神薬取締法」で厳しく規制されている薬や、下剤、利尿薬、食欲抑制薬等などのうち国内では未承認の医薬品が含まれており、幻覚症状や嘔吐・下痢などを引き起こすことがあります。最近の事例では甲状腺ホルモンが含まれている薬により、甲状腺機能亢進症(バセドウ病)を発症した例も報告されています。毎年の報告は多くありませんが、手軽に入手できることや安全安心といったイメージで宣伝されているようで、健康被害は後を絶たない状態といわれています。また、健康薬品と称して海外のジェネリック医薬品が含まれている薬が(例えばバイアグラ)高濃度で含まれていたという事例もあります。医薬品の個人輸入は十分注意してください。

(参考：公衆衛生情報2017.8,p13-15「ホスピタルダイエットによる健康被害事例」)



中丹西保健所長 糸井利幸



4月2日は 世界自閉症啓発デー

毎年
4/2～4/8は、
発達障害啓発週間

「自閉症」や「発達障害」について考えてみませんが、
自閉症の人々にとっても暮らしやすい社会になることを願っています。

自閉症を含む発達障害は、親のしつけや教育の問題ではなく、脳の機能障害によるものです。「自分勝手」「困った人」と誤解されることがありますが、本人は、その障害によって様々な生活のしづらさを感じています。



発達障害に関することで
相談したい時は、相談機関一覧を活用ください。
<http://www.pref.kyoto.jp/chutan/ehoken/hattatu.html>

4月2日に、福知山城がブルーにライトアップされますので、ぜひご覧ください。
その他、京都タワー、舞鶴赤レンガ倉庫群などもブルーに染まります。



〈お問い合わせ先〉 福祉室 ☎22-5766



オレンジロードつなげ隊からのお知らせ

こんにちは!オレンジロードつなげ隊です。
地域の方に【認知症】を正しく理解してもらうため、40名の隊員で啓発活動を行っています。

「地域で支える認知症公開講座」を開催しました!!

平成29年10月1日(日)、ハビネスふくちやまにて開催。内容は2部構成とし、【第1部】ドキュメンタリー映画『徘徊～ママリン87歳の夏』を上映。【第2部】『認知症の人とその家族を支えるために、地域住民が出来ること』と題し、パネルディスカッションを開催しました。当日は、ドキュメンタリー映画への興味があった方や認知症について学びたい方など、多くの参加がありました。

《ドキュメンタリー映画についての感想》

認知症の方への対応の仕方を工夫されていることがわかり参考になった。介護の大変さも良く分かった。地域で認知症の方を支えている様子に温かさを感じた。福知山でも理解がより深まれば良いと思う。

映画の中でも娘さんが話されてましたが、田舎での支え方を考えさせられました。

はじめて認知症の人を見ました。

24時間、何年続かわからない、問題行動を考える上で役に立った。

《パネルディスカッションについての感想》

若年性認知症の当事者の方、介護者の方からの生の声が聞けて良かった。

この地域でも若年性の方が参加できるプログラムが必要です。

杉野さんご夫婦のお話が聞けて良かった。

田舎の地域の見守りは都会のような“ささっと”感がなく、ありがたいが重く感じられることもあります。

今回、若年性認知症の当事者と御家族様を迎え、認知症を発症してから現在の暮らしぶりの様子などの話をして頂きました。当事者の想いや、介護をされている家族の想いを、生の声(話)を通して【認知症】をより身近に感じて頂けたと思います。

また、映画では、“1歩外へ出れば人混みにまぎれてしまう・少しでも見つけやすいように、あえて派手で目立つ服を…”という発想は、この福知山でも出来ると共感して頂けたのではないのでしょうか。

【認知症】は誰もが発症する可能性のある脳の病気です。まずは1人で悩まず、相談して下さい!!

認知症になっても誰もが安心し、住み慣れた地域で暮らし続けるため、
また介護をされている家族の方のため、正しい理解を広げよう!

〈お問い合わせ先〉 企画調整室 ☎22-5744



ご存じですか?「犬の飼い主の義務」～飼い犬には登録と予防注射を

狂犬病予防法により、犬の飼い主の方には以下のことが義務づけられており、これらに違反した場合、**20万円以下の罰金**の対象になります。

- 現在居住している市町村に**飼い犬の登録をし、鑑札***を着けること。
- 犬に**毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票***を着けること。

※犬の登録をした際には「鑑札」が、狂犬病予防注射を受けた際には「注射済票」が交付されます。

毎年4月から6月は狂犬病予防注射期間であり、今年も4月には福知山市内の各地域で集合注射が行われます。飼い犬には必ず予防注射を受けさせましょう!

狂犬病とは

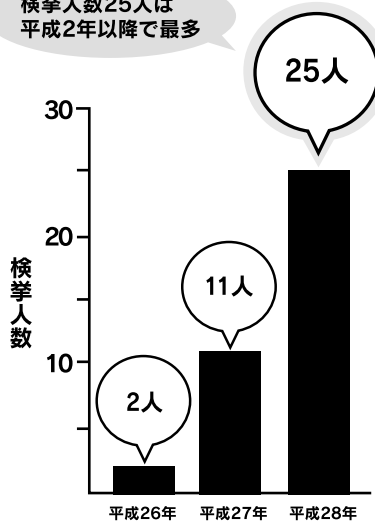
狂犬病は、人を含む全ての哺乳類が感染し、発症するとほぼ100%死亡する恐ろしい病気です。また、人が感染する場合、その感染源のほとんどは犬であると言われています。現在、日本国内での狂犬病の発生は見られませんが、海外では狂犬病がまん延している地域もあり、飼い犬の登録と狂犬病予防注射を行うことで、万が一日本に狂犬病が侵入した場合に迅速な対応をとることができ、犬でのまん延を予防し人への被害を防ぐことができます。



〈お問い合わせ先〉 環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382

未成年者の大麻乱用が急増しています!

検挙人数25人は
平成2年以降で最多



京都府における未成年者の大麻事犯の検挙人数

◆大麻について

- ・未成年者の脳は成長段階であり、この時期の大麻の使用は成人の場合より大きなダメージを脳に与えます。
- ・大麻には依存性があります。世界では大麻を理由に治療を受けている人の数は、ヘロインに続いて多く、他の違法薬物を上回っています。
- ・大麻の所持や栽培等は大麻取締法により規制されています。

◆身近な方にこんな特徴は見られませんか? (大麻乱用者に現れる特徴)

- ・甘くさい臭いがする
- ・大麻のにおいを消すためお香を焚く
- ・気分がハイテンションになる
- ・感情の起伏が激しくなる
- ・時間や空間の認識がくろう

◆薬物依存は、一人で悩まず相談窓口をご活用ください。

保健所以外の相談窓口について

- 京都府精神保健福祉総合センター (こころの相談電話)
電話: 075-645-5155
- きょう-薬物をやめたい人-のホットライン (薬物依存の相談電話)
電話: 075-644-7184 (NPO法人京都DARC内)



〈お問い合わせ先〉 環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382

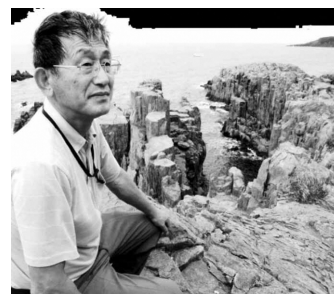
中丹こころの健康セミナーを開催します

保健所では毎年、3月の自殺対策強化月間において自殺に関わる講演会を開催しております。今年は福井県の東尋坊にて自殺予防活動をされている茂幸雄氏をお招きして、日ごろの活動やこころ悩む方々への声かけのポイントなどをお話していただく予定です。ぜひご参加ください!

参加を希望される方は、下記お問い合わせ先に「氏名、所属(またはお住まいの市町村)、連絡先」をお知らせください。

- 日時: 平成30年3月9日(金) 午後2時~4時
 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: ホントは誰も死にたくない
 ~東尋坊のちょっと待っておじさんからのメッセージ~
 講師: NPO法人 心に響く文集・編集局理事長 茂 幸雄氏

〈お問い合わせ先〉 福祉室 ☎22-3903



高校生給付型奨学金(非課税世帯)

市町村民税非課税世帯のお子さんに対して高等学校への進学を支援する制度です。2・3年生で継続される方も毎年申請が必要です。

■申請期限

第1次申請 2月28日(水) 新1～新3年生の方
第2次申請 7月2日(月) 1～3年生の方
随時申請 7月3日(火)以降 1～3年生の方

■支給要件等

- 市町村民税非課税であること
- 母子家庭、父子家庭等であること
- 在学証明書等
- 他の奨学金等との併給制限あり

〈お問い合わせ先〉 福祉室 ☎22-5766

母子家庭奨学金

母子家庭のお子さん(乳幼児から高校生)の養育や教育を支援する制度です。毎年申請が必要です。

■申請期間等

4～5月申請 4月1日現在支給対象者…1年分支給
※必ず5月31日(木)までに申請してください。
4月2日以降対象者…申請の翌月以降支給
6月以降申請 申請時点で支給対象者…申請の翌月以降支給

■申請書提出先

福知山市福祉保健部子育て支援課

■支給要件等

- 母子家庭であること(証明等必要)
- 京都府の他の奨学金との併給制限あり
- 在学証明書(高校生のみ)

〈お問い合わせ先〉 福祉室 ☎22-5766

2月最終日は「世界希少難病・難治性疾患の日」です

「世界希少・難治性疾患の日(Rare Disease Day)」は、希少・難治性疾患の患者さんの生活の質の向上を目指して、2008年からスウェーデンで始まった活動で、毎年2月28日(うるう年は2月29日)に開催される世界同日イベントです。

京都府では、下記の取組みを行いますので、ぜひお立ち寄りください!

＜パネル展示＞

- 日時 平成30年2月中 8時30分～17時15分
- 場所 福知山総合庁舎府民ホール
(福知山市篠尾新町1-91)

＜NPO法人京都難病連との共催イベント＞

- 日時 平成30年2月25日(日) 11時～15時
- 場所 ゼスト御池 御幸町広場
(京都市役所前地下街)

〈お問い合わせ先〉 保健室 ☎22-6381

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	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	

中丹西保健所だより 第131号
平成30年2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