

中丹西保健所だより

No.102
chutan nishi
2007 12.13

URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html> 「京都府ホームページ」または「中丹西保健所」で検索することもできます

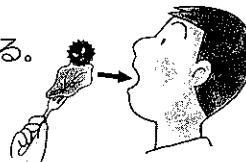
ノロウイルスによる 感染性胃腸炎に気を付けて!!

昨年冬に、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が全国で大流行しました。
抵抗力の低い高齢者や幼児が感染すると重症化するため、とくに注意が必要です。

感染症予防の基本は
手洗いです

ノロウイルスの感染の特徴

- 少量のウイルスで感染し、発症率が高い。
- 食品を通して感染するほか、人から人へも感染する。
- 感染者がすべて発症するわけではない。
- 食品内では増殖しないが、食品の鮮度に関係なく感染する。
- 何回でも感染する。



主な感染源

- カキ・アサリなどの二枚貝
- 手についた感染者の便等（感染者が触れたものを介して）
- 非加熱食品（ウイルスに汚染された水、調理器具を介して汚染）
- 感染者が吐いたもの

主な症状

- 食べてから1～2日で発症する。
- 吐き気や嘔吐、腹痛、下痢が1～3日続く。
- 治ってからも数週間は便に少量のウイルスを排出する可能性がある。



家庭で 気をつける こと

- トイレの後や、調理・食事の前には、石けんなどで十分な手洗いを。
 - 加熱は食品の中央までしっかりと。「中心温度85℃以上で1分以上加熱」を。
 - 二枚貝などの調理の際は、生のまま食べる野菜等とは調理器具を分け、使用後は「85℃以上1分以上の加熱か塩素系漂白剤※の使用」で洗浄・殺菌すると有効です。
 - 生鮮食品は十分に洗いましょう。
 - 手拭きや食器拭きのフキンは洗剤で洗うだけでなく、熱湯や塩素系漂白剤※で消毒をし、十分に乾燥させて使用しましょう。
- ※市販の塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）の使用上の注意をよく読み、薄めて使用してください。

感染したかな?と思われたら、かかりつけの医療機関に受診・相談しましょう。

所長 つうぐ

「ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット」

インフルエンザは流感（流行性感冒）とも言われますが、普通のカゼ（感冒）とは症状・経過・重症度が異なり、突然に頭痛、寒気、関節痛、筋肉痛を伴う38度以上の高熱が出ます。高齢者や心臓・腎臓・呼吸器に障害のある方、免疫力の低下した方などは重症化しやすいので、周りの人も協力して感染を防止することが大切です。インフルエンザウイルスは少しずつタイプ（抗原性）が変化するため、以前にインフルエンザにかかったり予防接種をしていても、別のタイプに感染する可能性があります。またインフルエンザにかかると3～7日間はウイルスを排出すると言われています。そこで、インフルエンザをひろげないために、「咳エチケット」をひろめましょう。

- ①せき・くしゃみをするときは、ティッシュ等で口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
- ②使用後のティッシュは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ③症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止を心がけましょう。

その他、予防には、うがい・手洗い・十分な栄養と睡眠、日頃からの体調管理・予防接種（原則65歳以上の方は定期予防接種として受けられます）が有効です。家庭、学校、保育園、施設、職場、地域のみなどで協力し、インフルエンザシーズンを無事に乗り切りましょう。



保健所はこんな仕事をしています

特集

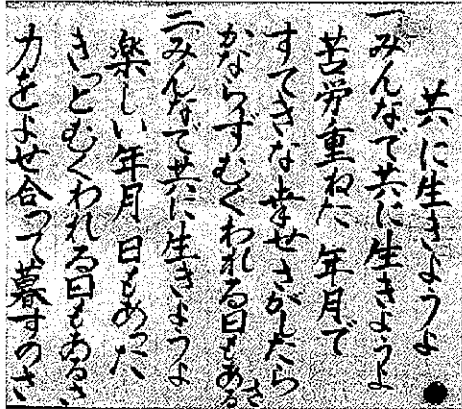
パート③

保健所では、皆様の健康を守るため、クリニックや健康相談、研修会、交流会等を実施しています。その一部を紹介します。

神経系難病交流会

患者さん、御家族が楽しんで参加されています

パーキンソン病などの患者さんを対象に手作業や体操、音楽療法等を取り入れ、交流会を開催しています。昨年からは、患者さんが自主的に「すみれ会」とネーミングされた交流会も開催されるようになりました。



作詞、作曲とも患者さんがされた難病讃歌を、別の患者さんが紙に書いて下さり、交流会で歌っています。

「すみれ会」のお手伝いを してくださる ボランティア募集中!!

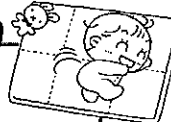
手作業の好きな方、福祉に興味のある方、おしゃべりの好きな方など。

お問い合わせは
保健室(☎22-6381)まで



「すみれ会」で作成したクリスマスの飾り物です。

発達クリニック



体重が増えない、歩くのが遅い、言葉が遅い、やりとりがしにくいなどの乳幼児の身体の発育や発達について、小児科医師が相談に答えています。

予約制です。まずはお電話で保健室までお問い合わせください。
☎22-6381



障害を持つお子さんを抱える家族交流会

障害を持つお子さんを抱える家族を支援するため、講演会を開催したり、交流の場を提供しています。

発達障害児、ダウン症等の障害児家族の3グループが、育児上の悩みを出し合い、情報交換されています。



なるほど～

困ったときはこうしたよ

～福知山を「健康長寿日本一」のまちへ～



未成年者喫煙防止教室

府民の皆様への出張講座「出前語らい」や施設等職員への研修会などを開催しています。

歯の健康

いつまでも自分の歯で。
「ブラッシングリーダー養成講座」...

たばこ対策

「未成年者喫煙防止教室」...

食生活

保育園など給食施設の方々と一緒に食育をすすめます。

運動

体操、ウォーキングも続けることが大切...

たばこの煙の中には、体に害のあるものが何種類入っているかな? ① 2種類 ② 20種類 ③ 200種類

毎月21日は「きょうと健康の日」です



こたえ ③ 200種類(たばこの煙の中には、ニコチン・タール・酸化炭素など4000種類の化学物質が入っており、その中で体に害のあるものは200種類です。)

「高次脳機能障害」を知っていますか？



Q 「高次脳機能障害」とは何ですか？

A 交通事故や脳血管障害などの原因により脳が損傷を受け、後遺症として様々な障害が現れるものです。

Q 「高次脳機能障害」を詳しく教えてください。

A 特徴的な障害を以下に示します。

記憶障害

物の置き場所を忘れたり、新しい出来事や約束を憶えることが難しくなります。

社会的行動障害

自発性が低下して自分から行動しなくなったり、周囲への関心や感情の動きが乏しくなったりすることがあります。他にも、他人にすぐ頼るようになる、子どもっぽくなるといった依存、退行を示すこともあります。

注意障害

ぼんやりして指示を間違えたり、気が散って疲れやすくなり、作業が長続きしないこともあります。

遂行機能障害

目的を持って計画し、段取りをつけて処理するといった一連の活動が難しくなります。その結果、生活上の様々な困難が生じます。

Q 「高次脳機能障害」かな？と思ったときは、どうすればいいのですか？

A 京都府では、高次脳機能障害支援普及事業として電話相談・来所相談を実施していますので、まずは電話でご相談ください。

また、福知山市内では市立福知山市民病院（脳神経外科）で失語症、失行症の治療を行っています。

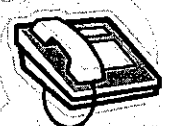
京都府リハビリテーション支援センター(高次脳機能障害支援拠点)

〒602-8566 京都市上京区河原町通広小路 上る 梶井町465 京都府立医科大学附属病院内

電話相談 毎週火曜日（午後1時～4時）・金曜日（午前9時～12時）
専用電話番号 075-221-2611

来所相談 毎週金曜日（午後1時～4時）完全予約制
来所相談の利用に当たっては、事前に相談専用電話にてご相談ください。

ホームページ (<http://www.pref.kyoto.jp/rehabill/kouffinoutop.html>) もご覧ください。



予防は生活習慣の改善から

脳卒中予防についての調査を行っています

福知山で介護を受けられる原因で、もっとも多いのは、脳血管障害です。（要介護者の4人に1人）

そこで、中丹西保健所では、市立福知山市民病院、福知山医師会と協働で、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）予防などを目的に、11月1日から市立福知山市民病院等で、脳卒中を発症された方と、されていない方の生活習慣などの調査を行っています。生活習慣の比較をすることで、京都府立医科大学などの協力のもと、予防対策の検討を行います。この検討結果は、皆様にお知らせするとともに、脳卒中予防対策を市立福知山市民病院、福知山医師会、福知山市と力を合わせて進めていきます。

なお、調査はアンケート形式で、無記名とするなど個人情報の取扱いを厳重にし、秘密は守られます。既に協力をしていた方にお礼を申し上げますとともに、これから調査依頼をした方についても、調査の目的を御理解いただき、是非御協力をお願い申し上げます。

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19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(綾部市以北に在住の方)

《実施時期》 平成20年4月(土・日、祝日を除く平日の午前中)

《申込締切日》 **平成20年1月11日(金)** ※募集人数には制限があります。



【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

産業廃棄物管理票(マニフェスト)を交付している事業場の皆様へ

交付状況報告が平成20年度から必要です。

マニフェストや帳簿等の整備をお願いします

平成19年度(平成19年4月1日~20年3月31日)の交付状況について、平成20年6月30日までに事業場のある地域の保健所に報告書の提出が必要です。報告様式や記入例等は、

京都府ホームページの

産業廃棄物管理票交付等状況報告 **検索** をクリック!

(アドレス <http://www.pref.kyoto.jp/sanpai/mani.html>)

電子マニフェスト制度を利用されている分は、報告書の提出は不要です。

【お問い合わせ】 環境衛生室 環境担当 ☎22-6383



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、お問い合わせください。

タイトル	内容	実施日	お問い合わせ先
一般健康診断(有料)	検尿、血圧、X線、診察など一般的な検査・相談	毎月第1月曜日※ 13:00~14:00受付	企画調整室 ☎22-5744
エイズ相談・検査 (無料・予約制)	予防相談、検査 (即日結果判明、匿名可)	毎週月曜日 9:30~10:30受付	保健室 ☎22-6381
クラミジア検査(無料・予約制)	予防相談、検査 (結果2週間後判明、匿名可)	*エイズ検査は、夜間検査日も あります(右記までお問い合わせください)	
B型・C型肝炎検査 (無料・予約制)	予防相談、検査 (結果2週間後判明、匿名可)		
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1水曜日 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	偶数月/第1火曜日 奇数月/第1水・3火曜日 13:00~16:00	福祉室 ☎22-5766
すこやか相談(無料・予約制)	幼児のことばなどの発達の相談	偶数月/第1・3金曜日 奇数月/第1金曜日 9:00~16:00	
精神保健福祉相談 (無料・予約制)	子どもからお年寄りまで、心の病気、適正飲酒などの相談	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)	思春期の心の問題全般についての相談	毎月第1・3火曜日 13:00~16:00	環境衛生室 ☎22-6382
飼えなくなった犬・猫引き取り (無料)	飼い犬・飼い猫に限ります	毎週金曜日 9:00~11:00	

各室の☎

- 企画調整室 22-5744
- 福祉室 22-3903/22-5766
- 保健室 22-6381
- 環境衛生室 (衛生担当) 22-6382
(環境担当) 22-6383
- 食肉・試験検査室 22-6384

保健所だよりや保健所の仕事に対するご意見、ご要望、質問をお寄せください。いくつかをこの紙面でご紹介させていただきます。

中丹西保健所だより 第102号
平成19年12月13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