

丹後保健所だより

編集発行 京都府丹後保健所 (丹後広域振興局 健康福祉部)
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855
企画調整室 0772-62-0361
保健室 62-4312 } FAX 62-4368
福祉室 62-4302
環境衛生室 62-1361 FAX 62-4342

～肉の生食・加熱不足にご注意！～



牛・豚・鶏・イノシシ・シカなどの肉や内臓の生食、加熱不足が原因の食中毒が多発しています。家庭などで食べる場合は、十分に火を通してから食べるようにしてください。特に、乳幼児やお年寄りの方は腸管出血性大腸菌に感染すると、症状が重くなりやすいので特に注意が必要です。

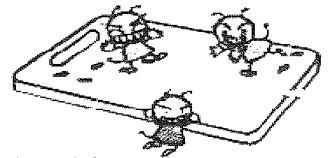
【肉類はしっかり加熱!】

肉の生食・加熱不足で起こる食中毒

細菌又はウイルス	症 状	原因となる食品
カンピロバクター	・潜伏期間:2～7日。 ・腹痛、下痢(水様便、血便)、発熱、頭痛。 ・少量の菌でも発病することがある。	・生レバー(レバ刺し) ・肉刺し・ユッケ(牛、鶏) ・鶏わさ・鶏肉たたき
サルモネラ	・潜伏期間:8～48時間。 ・下痢(水様便、緑色便)、発熱(高熱になりやすい)腹痛。 ・少量の菌でも発病することがある。	・生レバー(レバ刺し) ・肉刺し・ユッケ(牛、鶏) ・鶏わさ・鶏肉たたき ・鶏卵・スッポン料理
腸管出血性大腸菌 O157 O26 O111	・潜伏期間:4～8日。 ・腹痛、下痢(水様便、血便)、発熱。 ・溶血性尿毒症候群を併発し重症化することがある。 ・少量の菌でも発病することがあり、人から人への二次感染を起こす。	・生レバー(レバ刺し) ・肉刺し・ユッケ(牛) ・ハンバーグなどミンチ肉の料理
E型肝炎ウイルス	・潜伏期間:2～9週間(平均6週間)。 ・発熱、腹痛、黄疸、肝腫大、肝機能悪化。 ・大半は安静により治るが、まれに劇症化し死亡することがある(劇症肝炎)。	・豚のレバー ・イノシシのレバー、肉 ・シカ肉

- レバ刺し、ユッケ、牛刺し、鶏刺し等を食べるのは控えましょう。
・牛、豚、鶏などの内臓にいる細菌やウイルスが肉に付着している可能性があり「生食」は大変危険です。
- 食肉は十分に加熱して食べましょう。
・焼肉店では生食用の「トング」や「箸」を使用しましょう。
・ハンバーグなどミンチ肉を使用した料理は、中心部までしっかり加熱(75℃で1分以上)しましょう。
- 生肉調理後の「まな板」「包丁」「手指」はしっかり洗浄消毒しましょう。
・調理器具や手指を介して他の食品に菌が移る「2次汚染」に注意しましょう。

【しっかり洗浄!】



担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

「こころが元気になるコミュニケーションのコツ」

こころが元気になるためには、周りの人とのコミュニケーションがうまく行くことが大切です。「コミュニケーションは鏡!」自分が変われば相手も変わります。そこで今回は、「自分も相手も元気になるコミュニケーション」について少し考えてみましょう。例えばあなたは大切な友達と素敵な食事会に出席しています。

しかし、メインディッシュがなかなか来ません。そこであなたはホール係の人に対して、

- 「私たちのメインはまだですか!」と主張する。
- 黙ってメインが出てくるまで待つ
- 「忙しいとは思いますが、私たちのメインはまだですか?」と聞く。

さて、あなたはどうですか? **自己表現には大まかに3つのタイプがあります。それぞれを見てみましょう。**

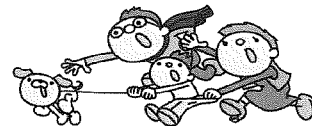
- ①は「アグレッシブ」・・・自分が正しいと主張し、相手を攻撃する。
- ②は「ノン・アサーティブ」・・・自分よりも相手を優先する受け身の態度。
- ③が「アサーティブ」・・・自分のことをまずは考えるが、相手への配慮も忘れない。



黙っていることは決して美德ではありません。そうすると自分が疲れてしまいます。かといって自分の意見ばかり主張すると相手との関係が悪化する一方です。こころが元気になるコミュニケーションとは③を目指して行くことです。次回は具体的なコミュニケーションのコツについて考えていきましょう。担当 福祉室 (0772-62-4302)

犬のしつけ方教室を開催します

犬の正しい飼い方としつけ方を飼い主さんに知っていただくために、しつけ方教室を開催します。



【対象】宮津市・京丹後市・伊根町・与謝野町にお住まいの犬(2才未満・狂犬病ワクチン接種済み)の飼い主

【募集人員】飼い犬同伴10名以内 飼い主のみ(見学)20名以内

【日程】初回は9月29日(木) 13:30~15:30当保健所講堂にて飼い主のみの講義を行います。

第2回10月4日(火)、第3回10月11日(火)、第4回10月18日(火)いずれも13:30~14:30

当保健所裏のテニスコートで実技を行います。※予備日として10月25日(火)

【申込方法】ハガキ(FAX可)に「犬のしつけ方教室参加申込」、住所・氏名・電話番号、犬の名前・年齢・種類を明記の上、9月1日(木)必着でお申し込みください。

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855 京都府丹後保健所環境衛生室衛生担当あて

FAX:0772-62-4342

担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

環境学習の講師を派遣します



環境衛生室では身近な河川の水質調査などの環境学習について、講師として職員を派遣しています。

例えば、検査機器・簡易キットを用いた水質検査や水生生物調査など、

身近な河川の水質について分かり

やすく説明します。

【詳しくは、環境衛生室の環境担当までお問い合わせください。】



担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」



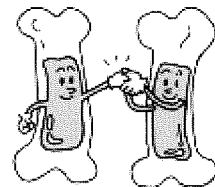
近年、若い世代の薬物乱用者が急増しており、特に大麻の乱用は20歳代前後の若年層に顕著となっています。薬物を乱用すると幻覚、妄想や興奮などの精神異常となったり、言動がおかしくなり、普通の生活ができなくなります。「ダイエットの薬」や「気分が良くなる」などの甘い文句で誘われることもあります。薬物乱用の恐ろしさを理解し、絶対に手を出さないようにしましょう。

担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

命のボランティア骨髓バンクのドナー登録に御協力を!

白血病など血液難病にとって「骨髓移植」は有効な治療法です。骨髓移植を受けるために、白血球の型が一致するドナー(提供者)が必要ですが、型が一致する確率は非常に低く、骨髓移植希望者のうち約半数の方にドナーが見つからない状況です。

一人でも多くの方に登録していただくことで患者さんに骨髓移植の可能性が生まれます。骨髓バンクへの登録に御協力ください。また、骨髓バンクについて詳しく知りたい方、「登録まではまだ・・・。」という方もどうぞお気軽に御相談ください。



●骨髓バンクの登録【要予約】や相談は、献血会場(献血バス)や保健所へ。 担当 保健室 (0772-62-4312)

こんな時は保健所へ

内 容	時 間	7月	8月	お問合せ
一般健康診断(有料) 検尿、血圧、X線などの検査。診断書作成	13時~14時30分(偶数月第1月曜)	なし	1	企画調整室 62-0361
栄養相談(予約制) 肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	13時~14時30分(偶数月第1月曜)	なし	1	保健室 62-4312
エイズ・クラミジア・肝炎検査(予約制・匿名可)	9時~11時(毎週水曜)	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24, 31	
骨髄バンク登録(予約制)		4	11	
こどもクリニック(予約制) 乳幼児の身体の発育・発達相談	13時~16時	宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	14, 27 24	
子育てサポートカウンセリング(予約制) 子育てに悩む母親を対象にした臨床心理士によるカウンセリング		12, 15	9, 26	福祉室 62-4302
精神保健福祉相談(予約制) 心の健康に関する相談	13時~16時	宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	11, 25 8, 22 6, 20 3, 17	
飼えなくなった犬・猫の引取り(有料)	9時~11時	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	環境衛生室 62-1361

<http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango/index.html>

丹後保健所

7月は『愛の血液助け合い月間』献血に御協力ください