

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
電話 0772-62-0361
(環境衛生室直通0772-62-1361)

丹後保健所管内では
結核患者の6割以上が70歳以上



高齢者に結核 忍び寄る

結核とは

結核菌を吸い込むことによって感染し、かつては国民病と呼ばれて恐れられていました
主な症状はせき、たん、発熱、全身倦怠など、かぜによく似た症状ですが、高齢者は症状があまり出ない場合も多い
服薬治療をきちんと行えば6~9か月で治ります

予防は?

早期発見が第一。かぜ症状が2週間以上続くようなら早めに受診しましょう
65歳以上の人は年に1回、定期的に住民検診などで胸部X線検査を受けることになっています
高齢者の7割以上は結核に感染しており結核を発病しやすいのです
施設、病院、教員など特定の職業の人は年齢にかかわらず年1回の定期健診を受けなければなりません
BCG接種は生後6か月までに受けましょう

現状

過去の病気ではなく、平成16年に丹後保健所管内では28人、全国では約3万人の患者が新たに発生しています
患者の高齢化が進んでおり、70歳以上の患者が、管内では6割以上、全国でも4割以上を占めています
患者の高齢化により、介護者が感染を受けたり、施設や病院の職員が集団で感染するなどの事例が全国で発生しています

結核健康相談 (結核予防週間事業)

9月24日~30日は 結核予防週間です

日 時	平成17年9月27日(火) 午後2時~4時
場 所	京都府丹後保健所

事前申込は不要です。無料。保健室感染症難病担当

所長コラム

残暑お見舞い申し上げます。

保健所は、健康増進、健康危機管理、健康寿命の延伸などを大きな目標において、市町、各事業所、各団体そして府民の皆様の御理解と御協力を頂きながら、様々な事業に取り組んでいます。それらのいずれの目標におきましても「食」の問題が関わっています。

例えば、国の第3次国民健康づくり運動である「健康日本21」にならって、京都府では、健康づくり、健康増進を推進していくために「きょうと健やか21」をすすめています。栄養、休息、運動を適切にとる事をスローガンとして掲げています。その中で栄養、すなわち食事は、毎日三度三度のことであり、小さいお子さんからお年寄りにいたるまで、特に重要です。

また丹後保健所管内で昨年年末から今年にかけて、連続して発生したノロウイルス事件では、感染症と食中毒の両方の観点から、食に関わる健康危機管理として、各事業所と協力して対応を実施しました。

また介護保険制度の見直しにより、実施が予定されている、健康寿命の延伸を目標にした介護予防事業においては、栄養改善がとりあげられています。

さて、京都府では毎年7月1日から9月30日までを食中毒予防推進強化期間と定め、食中毒予防に積極的に取り組んでいます。

京都府における食中毒の発生は、平成14年は11件、15年と16年は6件でしたが、今年17年は半年間で6件が発生しております。残念な事にそのうち4件(ノロウイルス事件やふぐ中毒でした。)が丹後保健所管内での発生でした。

食中毒の対応にはやはり、食中毒予防の3原則、食中毒菌を「付けない」(清潔) 「増やさない」(迅速・温度管理) 「やっつける」(加熱・消毒)が大事ですので、手洗い、調理器具の清潔、調理後すぐに食べる事、調理における十分な加熱などをよろしくお願い致します。

今より少しでも健康になるために、できることから始めましょう!

エイチアイブイ

HIV即日検査を8月24日から始めます

今、日本人男性のHIV患者・HIV感染者が増え続けています。

**HIV...たった一度だって！感染を
防げないこともある！**

- ・HIV検査結果を当日にお返します
- ・無料・匿名・電話予約制 保健室まで ☎62-0361
- ・毎週水曜日 午前9時から11時

* HIV感染の機会から感染したことが明確にわかるまでに3ヶ月かかります。

感染の機会から3ヶ月以上たってから検査を受けて下さい。

難病相談・講演会のお知らせ 担当 保健室

内容	日時	担当医	会場
講演会 「関節リウマチの最新の治療」	10月5日(水) 午後2時~3時	国保新大江病院 内科 竹村周平医師	丹後保健所
講演会 「後縦靭帯骨化症とそのつきあい方」	11月10日(木) 午後1時30分~4時	京都府立与謝の海病院 整形外科 杉田 誠医師	丹後保健所
神経難病個別相談会 ~パーキンソン病 脊髄小脳変性症、手足のふるえ、歩きにくい等でお悩みの方~	9月29日(木) 午後1時~4時	京都府立医科大学附属病院 神経内科 中川正法医師	丹後保健所
	12月7日(水) 午後1時~4時	国立病院機構宇多野病院 神経内科 小牟禮 修医師	宮津総合庁舎別棟 (旧宮津保健所)

骨髄バンクドナー登録会 担当 保健室

実施日 平成17年10月2日(日)(受付時間 9:00~14:00)

場所 加悦町運動公園 イベント かや大江山登山マラソン会場内

こんな時は保健所へ

電話番号 0772-62-0361

タイトル	内容・時間	9月	10月	11月
一般健康診断(有料) (第1月曜日)	検尿、血圧、X線などの検査。診断書を作成します。13:00~14:30	5	3	7
エイズ相談(無料・予約制) (毎週水曜日(匿名可))	エイズの相談及び検査 9:00~11:00	7,14, 21,28	5,12, 19,26	2,9,16, 30
肝炎検査(有料・予約制) (毎週水曜日)	肝炎検査 9:00~11:00	7,14, 21,28	5,12, 19,26	2,9,16, 30
骨髄バンク登録(予約制) (毎週水曜日)	骨髄バンク登録 9:00~11:00	7,14, 21,28	5,12, 19,26	2,9,16, 30
栄養相談(無料・予約制) (第1月曜日)	肥満、糖尿病、高脂血症などの相談 13:00~15:00	5	3	7
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臨床心理士による カウンセリング	7,21	5,19	2,16
丹後子どもの心のケア相談室 (予約制)	臨床心理士と小児科医による不登校など子ども の心のケア相談	1,15	6,20	17
精神保健福祉相談(予約制)	心の健康に関する相談			
	場所 宮津総合庁舎別棟(13:00~16:00) 丹後保健所(13:00~16:00)	9,26 12,15	14,24 6,20	11,28 14,17
こども(発達)クリニック (予約制)	乳幼児の身体の発育・発達相談			
	場所 宮津総合庁舎別棟(13:00~16:00) 丹後保健所(13:00~16:00)	5,13 14,28	11 12,26	7,8 9,30
児童発達相談(予約制)	児童相談所の心理判定員等による発達の診断 と相談 場所 宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	12 26	3 17,24	14 21
難病相談(予約制)	専門医師による相談 場所 丹後保健所	29	5	
犬・猫の引取り	飼えなくなった犬・猫を保健所で引取ります。 9:00~11:00(各市町でも引取りしています。詳細は保健 所までお問い合わせ下さい。)	2,9, 16,30	7,14, 21,28	4,11,18, 25
飲料水検査	電話予約(0772-62-1361)が必要です。	12		28

一人ひとりの「心づかい」が川や海を守ります。

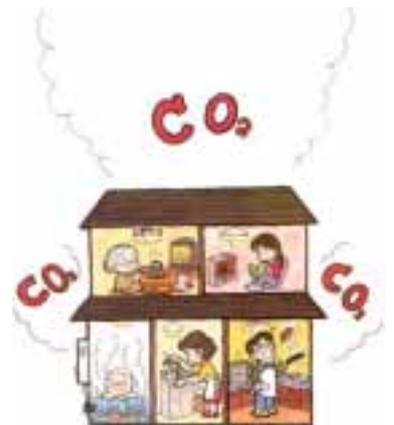
環 境 衛 生 室 か ら

地球のためにできること 2 ~家庭でできる温暖化対策~

私たちが日々の生活を送るうえでも二酸化炭素等の温室効果ガスが出ることは前回お話ししました。

逆に考えれば、家庭でも温暖化対策ができるということです。

光熱費を減らして地球にも家計にも優しい生活をするため、私たちに何ができるでしょうか。



節約生活は大変？

こまめに電気のスイッチを切ることなど、生活習慣を見直すタイプの節約術は基本のように言われますが、習慣化される前に挫折することが多く、実は、高度なテクニックなんです。

省エネタイプの照明や家電製品を使用したり、冷蔵庫にカーテンを取り付けたりの方が簡単に楽に続けることができます。

簡単な方法で始めてみて、節約術を楽しめるようになったら「高度なテクニック」にも挑戦してみてください。



高度なテクニックの一例

- ・ エアコンの設定温度は夏は高め、冬は低めにする。
- ・ 定期的にフィルターを掃除する。
- ・ 冷蔵庫の中にもものを詰め込みすぎない。無駄な開閉はしない。
- ・ 寝る前や出かける時はテレビの主電源を切る。(コンセントを抜く)
- ・ 照明をこまめに消す。
- ・ ガスコンロは火加減に注意し、掃除をこまめにする。
- ・ お風呂は続けて入り、追い焚き等しないようにする。



- ・ こまめに水道の蛇口を閉める。(歯磨き中に水を出しっぱなしにしない。)
- ・ お風呂の残り湯を洗濯に使用する。など。

次回は・・・「京都府の取組み等」



平成17年度 犬のしつけ方教室開催のお知らせ

1 開催日時等

	コース	開催日時	内容
第1回	保健所	10月11日(火) 13:30~16:00	犬の習性及びしつけ方、犬の健康管理についての講習
	野田川		
第2回	保健所	10月17日(月) 13:30~14:30	犬の服従心を養うための実技講習
	野田川	10月18日(火) 10:00~11:00	
第3回	保健所	10月24日(月) 13:30~14:30	ツケ、スワレ、フセのしつけ方実技講義
	野田川	10月25日(火) 10:00~11:00	
第4回	保健所	10月31日(月) 13:30~14:30	ツケ、スワレ、フセ、マテ、コイのしつけ方実技講義
	野田川	11月1日(火) 10:00~11:00	
予備日	保健所	11月7日(月) 13:30~14:30	予備日
	野田川	11月8日(火) 10:00~11:00	

第1回は飼い主さんのみの参加になります。

2 場所

保健所コース：京都府丹後保健所
野田川コース：野田川町民グラウンド（野田川町字三河内梅谷28）
第1回は各コースともに丹後保健所講堂で行います。

3 対象

丹後保健所管内に在住する犬（2才未満、狂犬病ワクチン接種済のこと）の飼い主。
飼い主のみの受講（見学）も可能です。



4 募集人員（各コースとも）

飼い犬同伴者：10名以内
飼い主のみ（見学）：20名以内

5 申込期間 平成17年9月22日必着

電話での申込みは受付しません。
受講決定者には後日連絡します。

6 申込み方法

はがきに、「犬のしつけ方教室参加申込み」、申込者の住所、氏名、電話番号、希望コース名、犬の年齢、種類を明記し、丹後保健所環境衛生室まで郵送してください。

飼い主のみ（見学）受講の方は「見学希望」と記入してください。



ひきこもり相談支援センターが開設されました 担当 福祉室

ひきこもりに悩んでいるご本人や家族からの相談や支援のための「府ひきこもり相談支援センター」が、平成17年6月15日（水曜日）、京都府精神保健福祉総合センター内に開設されました。精神保健福祉士など専門家が、専門電話相談、面接相談に応じます。

専門電話相談（担当：精神保健福祉士） 専用電話：075-641-2291

祝日を除く月曜～金曜の午前9時から12時、午後1時から4時

面接相談（担当：精神科医師、精神保健福祉士、臨床心理士等）

事前予約制 電話075-641-2291

【北部】第1・3水曜日の午後 京都府中丹西保健所（福知山市篠尾新町1-91）

【南部】第2・4水曜日の午後 府精神保健福祉総合センター（京都市伏見区竹田流池町120）

丹後保健所においても、こころの健康に関する相談をお受けしています。

障害者マーク（四つ葉マーク）つけるようにしませんか 担当 福祉室

道路交通法の改正で、身体障害者で限定免許の方は、図のような障害者マーク（四つ葉マーク）を運転する自動車につけることができるようになりました。

道路交通法では、このマークをつけた自動車には幅寄せすることなどが禁じられています。

その他にも、駐車場で身体障害者専用のスペースに駐車するときなどにも周りの方が理解しやすいという利点もあります。

警察署の公安委員会で購入できますので御利用下さい。

転倒予防

おたっしゃ体操

シリーズ 2

転倒を予防して、高齢期をいきいき元気に過ごしましょう。
問い合わせ：保健室

ポイント

動かしている筋肉を意識してゆっくりとそれぞれの動きを5～10回繰り返す

お尻の筋肉を強化



上半身はまっすぐのままで！

脚を真横に30度上げ3秒保つ

左右交互に。さらに後方に上げればお尻の後方の筋肉にも効きます



後ろの椅子に座るつもりでお尻をしっかり引き下げて3秒保つ

身体をまっすぐに戻す



腰を大きく左右にゆらす



腰を大きくゆっくり右回し、左回し

運動の前後に... (ストレッチ)

平竹先生の何でもコラム

家族そろって食事を

夏休みにはお子さんたちも海に山にと楽しい毎日を送られたと思います。



夕食のとき、子どもからその日の出来事を聞くのは楽しいものです。友だちとゲームをした話、近くの神社でセミを捕った話と、つきることがありませぬ。食事の雰囲気もとてもよくなり、大人はビールがすすむことでしょうか(?)。しかし、実際に家族そろって夕食をとる児童の割合は恐るべき低さになっていきます。厚生労働省の「児童環境調査」(平成13年)によると、毎日家族そろって食事をする児童は31.6%、週4日以上17.1%、週2～3日が31.2%、週1日だけ10.8%、ほとんどないが7.3%でした。一人で夕食をとる子どもはどんな気持ちでしょうか。90%の子どもが家族一緒に楽しい食事を望んでおり、「さびしかった」、「家族がばらばら」と感想を述べています(高塚人志著「食卓からの叫び」富士書店、による)。

確かに、お父さんは残業で遅く、お母さんも忙しい、家族そろって食事なんて無理、という方もたくさんおられることでしょう。言われなくてもそんなことわかっていきます、とおっしゃられる方もおられます。

『ひとりでも食事をしているとき「親はなにをしていたか」に対し「寝ていた」「テレビ・新聞を見ていた」「別の部屋にいた」...』(前掲書より)。せめて休日だけでも、家族そろってにぎやかな食事を楽しみませぬか。

自戒を込めて...