

安房健康福祉センターだより 第 28 号

平成23年2月発行

(安房保健所)

安房健康福祉センター 〒294-0045 館山市北条1093-1 TEL 0470-22-4511
E-mail:awa-hwc@mz.pref.chiba.lg.jp

鴨川地域保健センター 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511
E-mail:awa-hwc-k@mz.pref.chiba.lg.jp

(ホームページアドレス) <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/>

インフルエンザ流行中!

平成23年1月26日、千葉県はインフルエンザ警報を発令しました。

インフルエンザは、普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し重症化することが多いので、体力のない高齢者や乳幼児などは、特に注意が必要です。

インフルエンザ対策の基本は、新型インフルエンザも季節性インフルエンザも変わりません。以下を参考にして、インフルエンザの予防に努めましょう



- 栄養と休養を十分にとりましょう。
- 咳・くしゃみが出る場合は、マスクを着用しましょう。
- 帰宅したら、石けんで手を洗い、うがいをしましょう。
- インフルエンザにかかったと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。
- 咳エチケットをこころがけましょう。



咳エチケット知っていますか?

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いする。

新しい飼い主探しをお手伝いします!

～飼っている犬・ねこでお困りの方へ～

1. 引っ越し等で飼っていた犬・ねこが今後飼えなくなる予定がある
知り合いや近所で、飼ってもらえる人を探してください。
身近で新しい飼い主が見つからない場合は、お早めにご相談ください。
2. ねこが子を産んでしまった
子ねこが離乳したら、親ねこと子ねこの不妊去勢をして飼いましょう。
頭数が多くて飼いきれない場合は、新しい飼い主を探してください。
新しい飼い主探しをお手伝いしますので、ご相談ください。
3. 飼っている犬・ねこに関して近所から苦情があった
鳴き声やフン等の苦情は保健所にも多く寄せられています。
しつけの仕方や、病気が原因となっている場合があります。
問題が大きくなる前に、まずはお相談ください。



※飼い主は、みだりな繁殖を防止し、終生飼養するために動物の習性について知識を広め適切に飼養することが大切です。

女性のための健康相談



待たずにゆったり
相談できる

女性医師や整形外科専門医、泌尿器科専門医による相談を行っています。予約制・無料です。

【こんなことにお悩みの方】

なんとなくだるい、気持ちが沈む、ほてりや生理不順、不正出血等がある、更年期症状では？と思う方、トイレが近い、尿失禁で困っている方、足腰の痛み、関節痛がある方等

【相談日】 2月17日（木）：整形外科医／2月21日（月）：内科医

献血へご協力をお願いします



冬場から春先にかけては、風邪など体調を崩す方が多いことから献血者が減少してしまいます。

また、全国的に16～29歳までの若い方々の献血離れが年々深刻化しています。

安全な血液製剤を安定的に確保するためにも、若者を中心とした各年代層の献血へのご協力をお願いします。

なお、安房管内の献血会場は、当センターホームページに掲載しています。



「はたちの献血」キャンペーン：平成23年1月～2月
「千葉県献血推進強調月間」：平成23年3月1日～31日



安房健康福祉センターホームページアドレスが変更になりました！

新しいホームページアドレスは『<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-awa/>』になります。

ブックマークに登録していただいている場合やリンクをされている場合は、お手数ですが変更をお願いします。

安房健康福祉センター

検索

千葉県薬物乱用防止広報強化月間

～2月1日から2月28日～

千葉県における平成22年度上半期の薬物事犯による検挙数は300人以上にのぼり、未成年者の検挙も後を絶ちません。

また、昨今は大麻やMDMA等錠剤型合成麻薬が若年層を中心に広がるなど乱用薬物の多様化も進んでいます。こうした若年層への広がり、インターネットや携帯電話等の情報通信手段を利用して密売したりするなど、一般の人たちに簡単に手に入りやすくなっていることが一因となっています。

さらに若い人たちの中には、「1回だけなら平気だろう」と、覚せい剤や麻薬を安易に使用してしまう人がいます。しかし、薬物は一度でも使用すれば、自分たちの力では、やめられなくなるという性質があるのです。

ちょっとした好奇心で薬物に手を出したばかりに、脳や神経が侵され、二度と元の健康な身体を取り戻すことができなくなります。幻覚が現れて他人を傷つけてしまうということもあり、家族や社会全体に大きな迷惑をかけてしまいます。

市民一人ひとりが、薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって薬物乱用を絶対に許さない社会環境をつくるのが大切です。

- 乱用される薬物は、麻薬（アヘン、ヘロイン）、覚せい剤、大麻、MDMA、向精神薬、シンナー等があり、いずれも何度でも繰り返して使いたくなる「依存性（習慣性）」を引き起こします。さらに、脳を侵し、精神障害が発症します。
- これらの薬物を1回だけと思って使い始めた人も、薬物の使用量や回数がどんどん増え、自分の意志では薬物の使用を止めることができなくなります。
- 薬物を手に入れるお金欲しさに犯罪を引き起こしたり、中枢神経に作用する薬理作用により、幻覚、妄想等の精神障害に陥り、犯罪や重大な交通事故を引き起こしたりするなど、薬物を乱用する人のみでなく、社会全体に悪影響を及ぼします。



財団法人 麻薬・覚せい剤乱用防止センター



《薬物の相談機関》

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 県精神保健福祉センター | ☎ 043-263-3893 |
| 2 安房健康福祉センター（保健所） | ☎ 0470-22-4511 |
| 3 県警ヤング・テレホン | ☎ 0120-783-497 |
| 4 最寄りの警察署 | |

《問合わせ》

千葉県薬務課 ☎ 043-223-2620

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒にご注意を!!

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染して嘔吐や下痢を起こします。ふん便や嘔吐物には大量のノロウイルスが含まれ、下痢等の症状が改善しても、通常では1週間程度、長いときには1ヶ月程度ノロウイルスの排泄が続くことがあります。



家族がノロウイルスに感染したら

手洗いが大切です!

石けんを使いウイルスをよく洗い流すことが大切です。

手をふくタオルは共用せず個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用しましょう。



汚物が衣類についてしまったら...

- ①衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないようにします。
- ②85℃1分以上の煮沸消毒又は0.02%次亜塩素酸ナトリウムに30～60分間浸す。
- ③消毒後、他の物と分けて最後に洗濯してください。



便やおう吐物などの処理は速やかに確実に

- ①使い捨てのマスク・手袋を着用する。
 - ②ペーパータオル等を使い、外側から内側に向けて汚物が飛び散らないように静かに拭き取る。
 - ③嘔吐物が付着していた床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムをしみ込ませたペーパータオル等で浸し、10分後に水拭きをする。
 - ④使用した用具はビニール袋に入れ、0.1%次亜塩素酸ナトリウムに浸し密閉して捨てる。
 - ⑤処理後は石けんを使い十分に手を洗う。
- ※エタノールや逆性石けんは、あまり効果がありません。



調理や食事で気をつけることは...

- ①調理器具等は0.02%次亜塩素酸ナトリウムに浸し、まな板、庖丁、ふきん、スポンジ等は85℃以上で1分以上加熱して殺菌する。
- ②食品は十分に(85℃以上で1分以上)加熱する。
- ③調理の際にはしっかり手洗いをしましょう。



消毒液(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)の作り方(原液濃度5%の場合)

濃度	希釈方法
0.1%	500mlのペットボトル1本の水に原液10ml(ペットボトルキャップ約2杯)
0.02%	500mlのペットボトル1本の水に原液2ml(ペットボトルキャップ1/2杯)

* 次亜塩素酸ナトリウムは時間がたつにつれ効果が減少しますので、作り置きはせず使用するときに薄めてください。

* 市販の家庭用塩素系漂白剤(ジアノック、ハイター、ブリーチ等)の原液濃度は5～6%といわれますが、製品の表示や濃度を確認して使用してください。