

安房健康福祉センターだより 第 33 号

平成25年8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

鴨川地域保健センター 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511

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

風しんが大流行しています・・・

今年も風しんが大流行しています。平成25年の県内風しん患者報告数は、7月24日時点で655例となり、昨年の同時期と比較して約32倍となっています。また、千葉県は、東京、大阪、神奈川、兵庫に次いで多い報告数となっています。

患者の8割は男性で、年齢別にみると男性では20代～40代が多く8割以上を占めています。一方女性では、20代が約4割、次いで10代が2割を占めています。

なお、男性患者の9割以上、女性患者の8割以上が予防接種を受けていない方または接種不明という状況です。



「風しん」ってどんな病気なの？

風しんウイルスの飛沫感染(咳やくしゃみのしぶきによる感染)によって起こります。潜伏期間は2～3週間で、軽い風邪症状で始まり、発疹、発熱、リンパ節の腫れが主症状です。発疹も熱も約3日間で治るので、「三日ばしか」とも呼ばれています。



どうして「風しん」にかかるとよくないの？

妊婦が妊娠初期から中期に風しんにかかると、流産や死産の原因となるほか、赤ちゃんに、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなど「先天性風しん症候群」という病気になる可能性があります。



どうすれば「先天性風しん症候群」を予防できるの？

「風しんワクチン」を接種することで、風しんの感染を予防することが可能です。

妊婦への「風しん」の感染を防ぎ、「先天性風しん症候群」の予防のために、特に下記の方で、風しんの抗体価が十分でない方には予防接種をお勧めします。

- ① 10代後半～40代の女性(特に、妊娠希望者又は妊娠する可能性の高い方)
 - ・妊娠前に風しんの予防接種をご検討ください。
 - ・接種後2ヶ月は避妊が必要です。
- ② 妊婦の夫、子ども及びその他の同居家族
 - ・妊婦の方は予防接種を受けられません。
 - ・1歳児(第1期)と、小学校入学前1年間(第2期)は麻しん風しん混合ワクチンの定期接種を受けましょう。



<問合せ先：安房健康福祉センター 健康生活支援課>

お肉の生食・加熱不足による食中毒に注意！



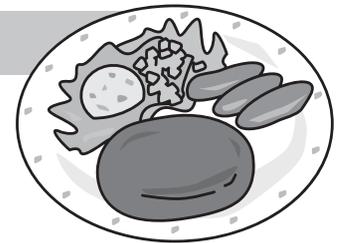
梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。暖かく湿気が多いこの時期は、細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

特に注意したいのは、鶏肉や牛肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）」や「カンピロバクター」などの細菌による食中毒です。生の鶏肉や牛肉に付着していたり、肝臓（レバー）の内部に存在しています。

肉の中心部が75℃、1分以上になるよう、十分加熱しましょう！

加熱の目安

- ①肉の色が白くなるまで焼く（生焼け肉は絶対に食べない!）
- ②ハンバーグ等は竹串などで刺し透明な肉汁が出るまで



焼肉やバーベキューでは、焼く時、食べる時で、箸や皿を使い分けましょう。

焼く前の生肉をつかむ器具は、箸では無く専用トングの使用をおすすめします。

レバーは加熱して食べましょう

生食用牛肉は、規制に適合した肉とお店でなければ提供できません。豚肉、鶏肉は従来から生食を想定した処理がなされていません。安易な肉の生食は絶対にやめましょう。

平成24年7月から、牛の（肝臓）レバーを生食用として販売・提供することが禁止されました。全国では豚レバーの生食提供をしていたお店もあったようですが、同様に危険ですので、豚レバーの生食は避け、十分に加熱して食べましょう。



<問合せ先：健康生活支援課>



思春期相談



最近、学校に行けなくなってしまった・・・
引きこもりで困っている・・・
夜眠れない、朝起きられない、疲れがとれないなどの不調・・・
家族との関係が上手くいかない・・・
思春期はこころと体のバランスが不安定になりやすい
時期です。
1人で悩まず、お気軽にお電話ください。
ご本人やご家族、関係者の方の相談を
臨床心理士が1人1時間、ゆっくりとお話を伺います。



相談日 年間6回（奇数月開催） 午後2時から4時まで

今後の相談日（予約制）

平成25年 9月19日（木） 平成26年 1月16日（木）
11月14日（木） 3月13日（木）

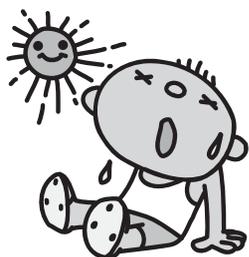


<問合せ先：地域保健福祉課>

熱中症にご注意ください！

気温が高い日、風が弱い日、湿度が高い日は注意が必要です。
急に暑くなった日や久しぶりに暑い場所で活動するような時は特に注意しましょう。

めまいや頭痛などの症状がでたら、涼しい場所へ移動し、体を冷やし、十分な水分と塩分の補給をしましょう。症状が改善しない場合は医療機関を受診ください。



<問合せ先：総務企画課>

平成 25 年度 健康相談等業務日程表

事業名	安房健康福祉センター（安房保健所）		鴨川地域保健センター	
	実施日	受付時間	実施日	受付時間
乳幼児発達相談（予約制）	毎月第1金曜日	12:30～13:30		
乳幼児専門相談 （アレルギー相談）（予約制）	年12回	12:30～13:30		
乳幼児専門相談 （低身長相談）（予約制）	年12回	12:30～13:30		
思春期相談（予約制）	年6回	14:00～16:00		
精神保健福祉相談（予約制）	毎月 第1火曜日 第3水曜日 第4火曜日	13:30～15:00 15:30～17:00 14:30～16:00	偶数月第2水曜日 奇数月第4火曜日	14:00～16:00
断酒学級	毎月第2月曜日 祝日の場合は第3月曜日	14:00～16:00		
福祉相談 ・児童に関する相談 ・障害者の差別に関する相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00		
DV相談 ・電話相談 ・面接相談	月曜日～金曜日	9:00～17:00		
エイズ相談	毎月第1・第3月曜日	10:00～11:00		
エイズ抗体検査（予約制）	毎月第1・第3月曜日	10:00～11:00		
B型・C型肝炎ウイルス抗体 検査（予約制）	毎月第1・第3月曜日	10:00～11:00		
腸内細菌検査	毎週火曜日	9:00～11:00		

〈問合せ先：総務企画課〉

安房健康福祉センターへ行くには…

