

安房健康福祉センターだより

第 35 号
平成26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/>

B型・C型肝炎を知っていますか？

検査を受けたことのない方は、ぜひ一度検査を受けましょう

B型肝炎はB型肝炎ウイルス（HBV）、C型肝炎はC型肝炎ウイルス（HCV）の感染によって起こる病気です。肝炎の感染経路は様々であり、本人の自覚がなくても肝炎ウイルスに感染している可能性があります。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれており、自覚症状が出にくいことから、感染していることに気づかず放置してしまうと、肝硬変、肝がんに行進する恐れがあります。

B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスに感染しているかは、血液を採取して調べます。特に40歳以上で、検査を受けたことのない方は、肝炎ウイルス検査を受けましょう。県内各保健所では、B型・C型肝炎ウイルス検査を無料、匿名で実施しています。

また、電話・来所等での相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。



安房健康福祉センター（安房保健所）の検査日程

日 時：毎月第1・3月曜日 午前10時～11時（祝日・年末年始を除く）

場 所：安房健康福祉センター（安房保健所）1階

費用等：無料 予約制（当日受付も可・匿名可）

<問合せ先：健康生活支援課>



献血にご協力をお願いします



血液製剤は年間を通じて安定的に確保する必要がありますので、みなさまのご協力をお願いします。

なお、安房健康福祉センター管内の献血会場および詳しい採血基準については、当センターホームページに掲載しています。

<問合せ先：総務企画課>

寄生虫 アニサキスについて

「アニサキス」って？

アニサキスはクジラやイルカなど海産哺乳類の胃の中で成虫になる寄生虫で、その幼虫がサバ、アジ、イワシ、イカ等の魚介類に寄生していることがあります。

アニサキスの幼虫は、2~3cmくらいの白い糸状の虫で、多くは魚介類の内臓に寄生していますが、身（筋肉）にも寄生していることがあります。

日本では、魚介類を生で食べる習慣があるため、諸外国に比べてアニサキスによる胃腸炎が多いと言われています。



原因食品は？

アニサキスが寄生している魚介類を、生又は生に近い状態で食べることが原因となります。原因食品としてシメサバによるものが多く報告されていますが、その他に刺身や寿司などによる報告もあります。



どんな症状？

アニサキスが生きたまま人の胃や腸壁に侵入すると、胃腸炎を起こすことがあります。これは局所的なアレルギー反応によるものと考えられており、多くの場合、喫食後8時間以内に、激しい胃痛や腹痛、差し込むような痛みが起こり、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。



予防のポイント！

- 加熱調理が最も効果的です。
中心部まで十分に加熱する。
- 刺身等で食べる場合は、**-20℃で48時間以上冷凍する。**
シメサバを作る場合は塩じめ工程で冷凍処理（-20℃で48時間）を行うとよい。
- 加熱や冷凍処理ができない場合には、できるだけ新鮮なものを購入し、早期に内臓を除去し、**低温（4℃以下）で保存する。**
常温で魚介類を放置するとアニサキスが内臓から筋肉に移行しやすくなることが知られています。
- 内臓を生食しない。
- 調理、提供時には**目視確認を徹底する。**
特に、内臓に近い筋肉部分（ハラス）を調理する際には注意する。



※通常の料理で用いる程度のお酢、ワサビ、しょう油などではアニサキスは死にません。

『アニサキスアレルギー』

アニサキスによるアレルギーが原因で、まれにじんましんやアナフィラキシー（寒気、呼吸困難など）を発症することがあります。これらの症状は加熱や冷凍処理した魚介類でも発症することがあります。アニサキスアレルギーが疑われる場合には医療機関を受診しましょう。

<問合せ先：健康生活支援課>

障害のある人もない人も共に暮らしやすい 千葉県づくり条例

「障害のある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例」は障害をお持ちの方への差別を禁止するための条例として平成19年7月にできました。

この条例は誰もがお互いの立場を尊重し合い支え合いながら安心して暮らすことのできる千葉県を目指しています。

障害を理由に差別され、つらい思いをしたらご相談下さい。



● 安房健康福祉センター条例相談専用電話 0470 - 23 - 6900

差別相談の例

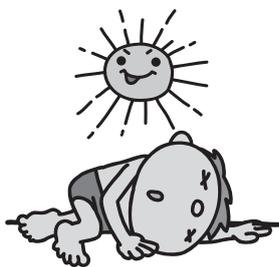
- ・アパートを探していて、障害があることを伝えると断られた。
- ・視覚障害の主人を乗せ、障害者用の駐車場に入ったら運転者が障害者ではないとの理由で利用ができなかった。
- ・すぐに忘れてしまうので、メモに書いて欲しいと伝えたら笑われた。 など・・・



障害者への理解を広げ、誤解や偏見をなくし「差別をする側・される側」という対立的関係ではなく、誰もが暮らしやすい社会の実現をめざしましょう！

<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、湿度が高い日、風が弱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。

部屋の中でも熱中症になることがあります。すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、エアコンや扇風機などを上手に利用し風通しをよくするなど、熱気が室内にこもらないように工夫しましょう。

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、十分な水分と適度な塩分を補給しましょう。症状が改善しない場合は医療機関を受診してください。



<問合せ先：総務企画課>

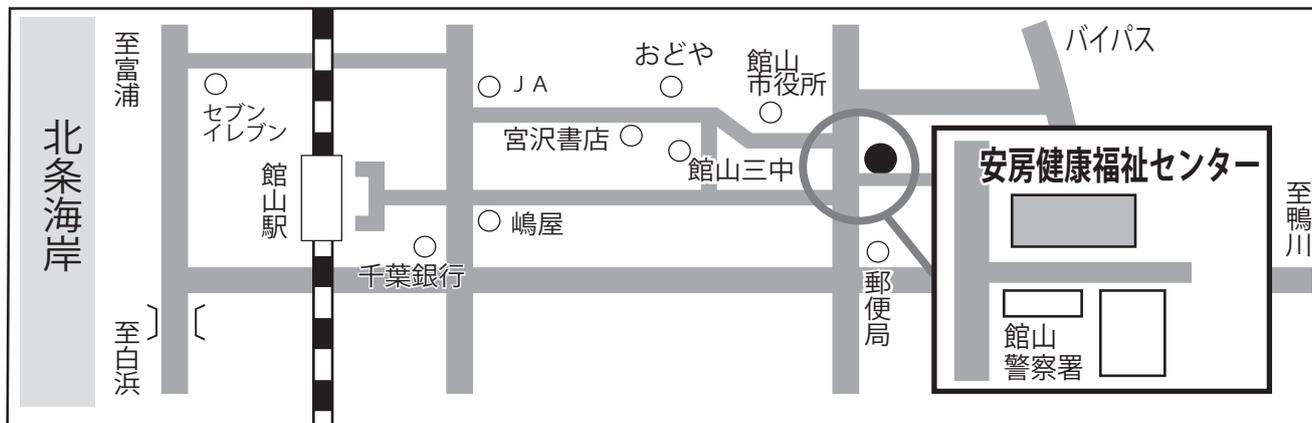
平成 26 年度 健康相談等業務日程表

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
精神保健福祉相談（予約制）	毎月 第1火曜日	13:30～15:00	偶数月第2水曜日 奇数月第4火曜日	14:00～16:00
	毎月 第3水曜日	15:30～17:00		
	毎月 第4火曜日	14:30～16:00		
思春期相談（予約制）	年6回	14:00～16:00	年2回	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	左記のとおり 安房健康福祉センター (安房保健所) に対応	
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（予約制）	月曜日～金曜日 月曜日	9:00～17:00 9:00～17:00		
エイズ相談（電話相談は随時）	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 (休日及び休前日は実施しません)	9:00～11:00		

※ただし、祝日・年末年始を除く

〈問合せ先：総務企画課〉

安房健康福祉センター案内図



鴨川地域保健センター案内図

