

いんば健康福祉センターだより

〈印旛保健所〉

第32号

2013年2月発行

ノロウイルスによる胃腸炎にご注意！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、特に秋から春にかけての冬場に多く発生します。潜伏期間は24～48時間で、下痢、吐き気、腹痛、発熱(38℃以下)が主症状です。

ノロウイルスはどうやって感染するの？

- 患者のふん便や吐ぶつから人の手などを介して二次感染した場合
- 人同士の接触する機会が多いところで人から人へ飛沫感染等直接感染する場合
- 食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合



どうしたら予防できるの？

- 特に子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する。
- トイレの後、調理する際、食事の前にはよく手を洗い、清潔なタオル等を使用しましょう。
- 患者の便やおう吐物の処理は、使い捨てのマスクと手袋を用い、汚れた床・用具などは塩素系の消毒剤で消毒しましょう。後片付けが終わったらよく手を洗い、うがいをしてください。

《消毒のポイント》

- 効果のある消毒は、塩素系消毒薬(次亜塩素酸ナトリウム)や、加熱(85度1分以上)です。次亜塩素酸ナトリウムは市販の「塩素系漂白剤」に含まれています。塩素系であることを確認しましょう。
- アルコール系の消毒薬は、効果が不十分と言われているため適しません。

塩素濃度・用途	作り方
0.1%(1000ppm)消毒液 ・便やおう吐物で汚染された場所(床・トイレなど)の消毒 ・汚染された衣類のつけおき消毒	50倍に希釈する(原液1mlに対して、水50ml) 例) 塩素濃度約5%の塩素系消毒剤の場合 原液10ml(ペットボトルのキャップ2杯)と水500mlを混ぜ合わせる
0.02%(200ppm)消毒液 ・おもちゃ、調理器具、食器類のつけおき消毒 ・ドアノブ、手すり、蛇口など手が触れる場所の拭き取り消毒	250倍に希釈する(原液1mlに対して、水250ml) 例) 塩素濃度約5%の塩素系消毒剤の場合 原液2ml(ペットボトルのキャップ半分弱)と水500mlを混ぜ合わせる

注意

- ※塩素系消毒薬を使用する時は、換気を十分に行ってください。
- ※ペットボトルを用いる場合には、間違っても飲まないよう取扱いに十分注意してください。
- ※その他、商品の「使用上の注意」をよく読んで使用してください。

あなたもゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

日本では約3万人、千葉県では1300人前後の方が毎年自殺により亡くなられています。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいかわからない」「どの様に解決したらよいかわからない」等の状況に陥りやすいと言われています。

その様な時に、勇気をもって悩んでいる人に声かけをすることが、重要です。

声かけには、「眠れてますか？」「どうしたの、なんだか辛そうだけど・・・」「どうしたの。何を悩んでいるの。よかったら話して。」「元気なさそうだから心配してたんだ。」等、温かい笑顔で、相手の変化に気づき接するとよいでしょう。

あなたが、悩んでいる人に支援しようとする時、専門的な相談機関などがどこか分からない時は下記の地域保健福祉課までご相談ください。

あなたの声かけと笑顔で、悩んでいる人が1人でも少なくなりますように。

地域保健福祉課電話番号：043-483-1134

厚生労働省HP：<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/kyoukagekkan/gatekeeper.html>



子育て支援カード『チーパス』をご存知ですか？

千葉県では、県全体で子育て家庭を応援するため、「子育て応援！『チーパス』事業」を実施しています。対象は、県内在住の中学生までの子ども及び妊婦のいる家庭。『チーパス』カードを「チーパスの店」（協賛店）で提示すると、いろいろな子育て応援サービスを受けることができます。『チーパス』カードは、お住まいの市町村で配布しています。詳しくは、市町村または千葉県児童家庭課にお問い合わせいただくか、チーパスのホームページを御覧ください。



健康福祉部 児童家庭課 少子化対策室 子育て支援担当⇒電話：043-223-2317

ホームページ⇒<http://www.chiba-kosodate.jp/> 「子育て チーパス」で検索

献血にご協力ください。

医療に必要な血液は人工的につくることができず、皆さんからの献血に頼っています。冬の時期は献血される方が少なく、血液が不足しがちになります。献血は、献血ルームと巡回する献血バスで実施します。

広く各世代の皆さんのご協力をお願いします。



井戸水を飲用する皆様へ



1 井戸を衛生的に管理してください。

- 井戸やその周辺は、みだりに人や動物が入らないようにしましょう。
- 井戸やその周辺の点検を定期的に行い、井戸の周囲の清潔保持に努めましょう。
- 井戸を新たに設置したときは、水道法の水質基準全項目（50項目）の水質検査を行い、安全を確認してから飲用しましょう。なお、塩素消毒を実施していない場合等は消毒副生成物と臭気物質を省略することができます。

2 水質検査を実施してください。

- いつも水の色、濁りや味、におい等に注意しましょう。
- 定期の検査

定期的（年1回以上）に水質検査を受けましょう。



定期の検査項目	一般細菌、大腸菌、硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素、塩化物イオン、有機物、pH値、味、臭気、色度、濁度
その他の検査項目	地域の特性や周辺地下水の状況等からトリクロロエチレン、テトラクロロエチレン等に代表される有機溶剤や、ヒ素などの検査を追加してください。

■臨時の検査

異常があれば、飲用を中止し、必要な水質検査を行い、安全を確認しましょう。

*水質検査は、水道法に基づく大臣登録検査機関や、建築物衛生法に基づく登録水質検査機関で受けられます。

健康福祉センター（保健所）では検査機関を案内しておりますのでご相談ください。

また、印旛健康福祉センター（保健所）ホームページからもご確認いただけます。

3 井戸に関する相談は……

現在、健康福祉センター（保健所）では、飲用井戸に関するご相談をお受けしています。平成25年4月1日からは、相談先が下記のとおり変更になります。

お住まい	3月31日まで	4月1日以降
成田市、佐倉市、四街道市、八街市、白井市、印西市、富里市	印旛健康福祉センター（印旛保健所）	各市役所
酒々井町、栄町	健康生活支援課 043-483-1137	印旛健康福祉センター（印旛保健所）

結核は過去の病気ではありません。

印旛健康福祉センター（保健所）管内では、毎年90人前後の患者が発生しています。



結核はどのような病気？

結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌の混じった痰が咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込み、肺の奥まで到達することによってうつります。

※結核菌は食器やコップ、衣類や道具類を介して感染することはありません。

こんなときは医療機関へ!!

- 咳が2週間以上続く
- 痰が出る（痰に血が混じる）
- 微熱が続く ○体がだるい
- 急に体重が減る

咳や痰が2週間以上続いたら、結核を疑って早めに医療機関で受診してください。

予防するにはBCGが有効です

生後3～6ヶ月に接種しましょう。

※ 予防接種の実施方法については、お住まいの市・町へお問い合わせください。

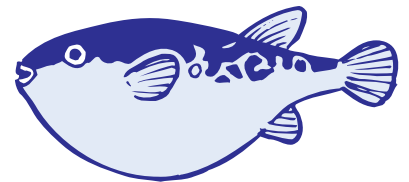
早期発見・早期治療が大切です

結核の早期発見のため、年に1回は胸部のレントゲン検査を受けるようにしましょう。

（お問い合わせ）健康生活支援課 043-483-1135

ふぐの素人料理は危険です。

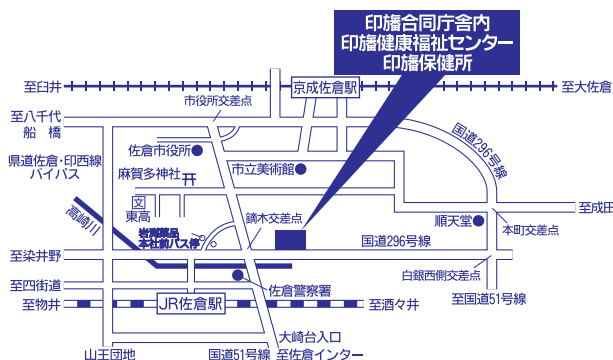
ふぐの毒は猛毒で、熱にとっても強いいため、調理による加熱では無毒になりません。平成23年に国内で発生したふぐの食中毒17件のうち、13件は家庭で発生しています。ふぐを料理するには正しい知識と技術が必要です。素人判断で料理するのは大変危険ですので、絶対にやめましょう。



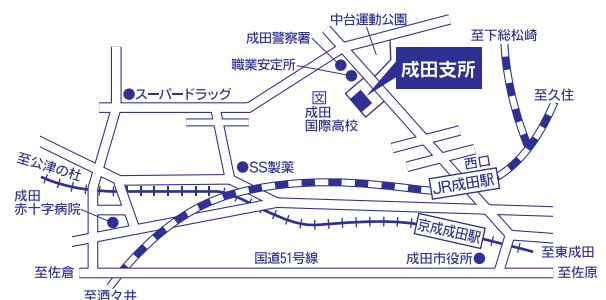
（お問合わせ）健康生活支援課043-483-1137

庁舎案内

印旛健康福祉センター（印旛保健所）
佐倉市鍋木仲田町 8-1 ☎ 043-483-1133



印旛健康福祉センター（印旛保健所）成田支所
成田市加良部 3-3-1 ☎ 0476-26-7231



※成田支所では一部取り扱っていない業務があります。