

海匝保健所だより

千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）

ホームページ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/index.html>



劇症型溶血性レンサ球菌感染症が急増中！！

劇症型溶血性レンサ球菌感染症とは

溶血性レンサ球菌（溶連菌）は、一般的には急性咽喉炎（のどの風邪）を引き起こす細菌として知られていますが、まれに重篤な病状として、**劇症型溶血性レンサ球菌感染症**に進行してしまうことがあります。劇症型溶血性レンサ球菌感染症は、突発的に発症し、敗血症などの重篤な症状を引き起こし、急速に多臓器不全が進行することがある重症感染症です。

死亡率は30%とされていますが、重症化するメカニズムはまだわかりません。

※専門的な情報は、国立感染症研究所のホームページから→



主な症状

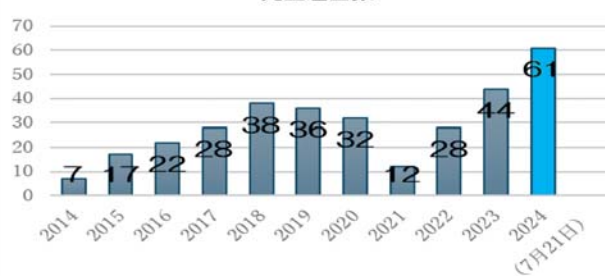
腕や足の痛みや腫れ、発熱、血圧の低下などから始まることが多く、その後、**組織が壊死（えし）**したり、**呼吸状態の悪化・肝不全・腎不全などの多臓器不全**を来し、場合によっては数時間で非常に急速に全身状態が悪化します。

日本国内での劇症型溶血性レンサ球菌感染症の報告状況

年	2019	2020	2021	2022	2023	2024 (~6/16)
報告数	894	718	622	708	941※	1060※

※速報値（厚生労働省HPより）

千葉県における劇症型溶血性レンサ球菌感染症発生届出数



予防のポイント

※うがいや手洗い等の一般的な感染症対策

※傷口はよく洗い、清潔を保つ

◎疑わしい症状があるときは、速やかに受診しましょう。

※「一般的な感染症対策」について、詳しくはこちらの二次元コードから→



「やさ・しー・い」食のすすめ

やさ いたっぷり・し おはマイナス(－)・1(い)ち)g

ちょっとした工夫で、おいしく元気に！

海匠地域の健康課題※解決のために、ちょっとした工夫をおすすめしています。

※脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病による死亡率が千葉県全体に比べて高い傾向にあります。

* 望ましい1日の野菜摂取量は350g以上

平均で、1日に野菜料理ひと皿分（約70g）足りていません。

1食に片手山もりいっぱい（約120g以上）食べると、3食で350g以上になります。

* 1日の食塩相当量の目標量は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満

千葉県民の多くが、目標量より2g以上多くとっています。

あと少し減らし、適度な食塩摂取量に。加工食品には「食塩相当量」の「栄養成分表示」があり、商品を選択するときの参考にできます。

飲食店や販売店と一緒に健康づくり！

外食や中食でも、「やさ・しー・い」食につながる食べ方や選び方は実践できます。

とくに、行きつけのお店なら、味や量のリクエストもしやすいですね。

この機会に、行きつけのお店を作って、味や量のリクエストをしてみたいはいかがでしょうか。

「やさ・しー・い食の応援店」は、

「やさ・しー・い」食につながる取り組みを行っているお店です。

* 「やさ・しー・い食の応援店」の取り組み(例)

- 1 健康情報等を提供しているお店
- 2 野菜を120g以上使用したメニューを提供しているお店
- 3 野菜を販売しているお店
- 4 地元産の野菜料理を提供または販売しているお店
- 5 野菜摂取量増加に向けた取り組みがあるお店
- 6 1食当たりの塩分量が3g以下のメニューを提供しているお店
- 7 塩分を控える取り組みがあるお店



このステッカーが目印です



応援店の情報、申込用紙などは海匠保健所ホームページをご覧ください。

二次元コードからも確認いただけます。応援店は随時募集しています！

あなたも献血デビューしませんか！！

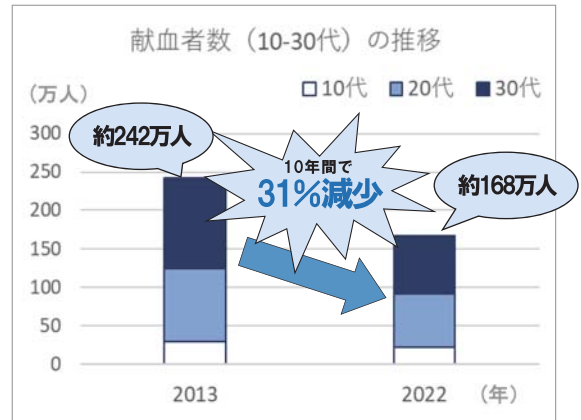
輸血に使う血液は、まだ人工的に造ることができず、長期保存もできません。

近年、10代から30代の若い方の献血が減少傾向にあり、若い世代の協力が必要です。

献血は基準を満たした**16歳**から69歳*までの方が可能です。

是非、献血に参加しましょう！

*60～64歳の間に献血に御協力いただいた方に限り69歳まで可能です。



-お近くでの献血したい-
献血バスの県内運行
スケジュールはこちら



-千葉・船橋・松戸・柏へ
おでかけのついでに-
県内献血ルームはこちら



献血予約・問診回答ができる
献血Web会員サービス「ラブラッド」
アプリがあります。



詳細はこちら

～感染症の運び屋 蚊に注意～

夏は蚊が多く発生する季節となるため、デング熱やジカ熱など、蚊に刺されることで感染する感染症（蚊媒介感染症）には**特に注意が必要**になります。【蚊に刺されない対策】・【蚊を発生させない対策】を行い、感染症の発生・拡大を予防しましょう！

熱中症対策も忘れずに！

【蚊に刺されない対策】

- * 長袖・長ズボンを着用し、肌の露出を控える
- * 虫よけスプレーや軟膏を塗布する
- * 殺虫剤や蚊取り線香を使用する
- * やぶなどの場所に近づかない

身の回りをきれいにしよう

【蚊を発生させない対策】



ポイント①たまり水をなくす

ポイント②不要なものは片付ける



麻疹（はしか）が世界で流行中！

- * 麻疹の予防について *
麻疹は感染力が強く、手洗いやマスクのみでは、感染を防げない可能性があります。そのため、**予防接種**を受けることを強くお勧めします。接種履歴を確認し、お近くの医療機関へお問い合わせください。
- * 麻疹かも？と思ったら *
* 保健所に連絡する。
* 医療機関受診や救急搬送要請の際は、麻疹疑いであることを必ず伝える。
* 公共交通機関の利用や不用意な外出、不特定多数の者との接触は避ける。

* 症状・経過 *

潜伏期間は**10～12日**（最大21日間）

病日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
病期	カタル期			発疹期			回復期									
体温 (腋下)℃	36	37	38	39	40	37	38	39	38	37	37	37	37	37	37	
結膜充血・目ヤニ	あり			なし												
鼻汁・咳・くしゃみ	あり			なし												
コプリック斑	あり			なし												
発疹	なし			あり			あり									

一度解熱後、再び高熱に

口腔内にできる1mm程度の小さな白色の小さな斑点

色素沈着

案内図

銚子市の方は 海匝保健所（海匝健康福祉センター）へ

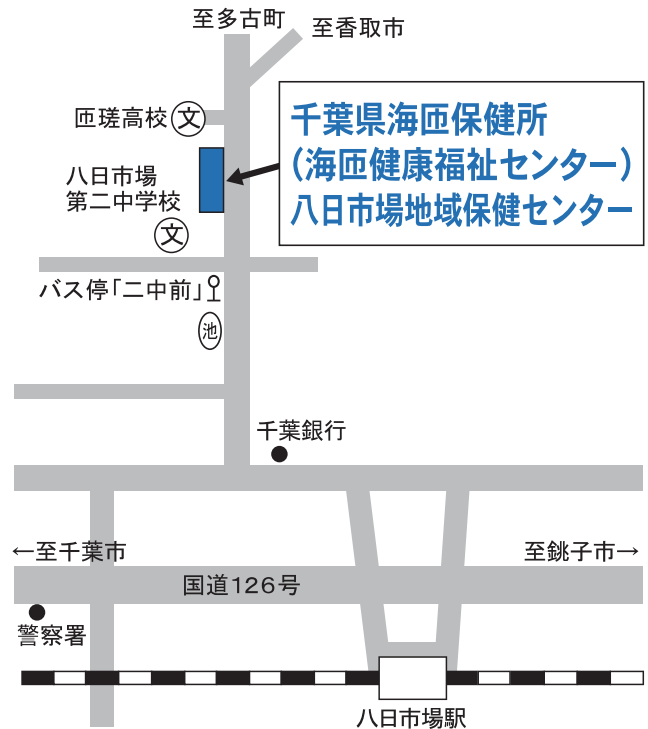
※医療従事者免許の申請、医務・業務関係について、
旭市にお住まいの方は、海匝保健所へお越しください。



千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）
（旭県税事務所銚子支所2階）

〒288-0817 銚子市清川町1-6-12
TEL 0479-22-0206 FAX 0479-24-9682

旭市、匝瑳市の方は 海匝保健所（海匝健康福祉センター） 八日市場地域保健センターへ



〒289-2144 匝瑳市八日市場12119-1
TEL 0479-72-1281 FAX 0479-73-3709

業務案内

業務	場所・日時		海匝保健所（海匝健康福祉センター）		八日市場地域保健センター	
	曜日	受付時間	曜日	受付時間	曜日	受付時間
精神保健 福祉相談※	奇数月 第2水曜日	午後1:30～3:00 （予約制）	第3水曜日	午後1:30～3:00 （予約制）	第3水曜日	午後1:30～3:00 （予約制）
	偶数月 第3金曜日	旭市役所	午後2:00～3:30（予約制）			
障害者差別相談			月～金曜日	専用電話 0479-70-1825 午前9:00～午後5:00		
DV相談			月～金曜日	専用電話 0479-73-2321 午前9:00～午後5:00 面接相談は毎週金曜日 （予約制）		
腸内細菌検査 （有料）			原則月3回 火曜日 *月により実施回数が 異なる場合あり	午前9:00～10:30		
結核管理家族検診			随時	個別にお知らせします		
HIV検査			第1・第3火曜日 （予約制）	午後1:00～1:30		

※精神保健福祉相談は相談医師の都合により、曜日・受付時間が変更になる場合があります。