

## 香取健康福祉センター (香取保健所)

第 24 号

## 健康らいふ

平成20年 (2008年)  
12 月 発行

編集・発行/千葉県香取健康福祉センター 健康福祉センター管内 (香取郡市 1 市 3 町) (平成20年11月1日現在)  
〒287-0001 千葉県香取市佐原口 2 1 2 7 人 口 122,643 人 世帯数 39,415 世帯  
☎ 0478-52-9161 FAX 0478-54-5407  
ホームページアドレス <http://www.pref.chiba.lg.jp/hokenjo/katori/>

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意

感染性胃腸炎は例年11月頃から患者が増加し、特に乳幼児や高齢者では、おう吐や下痢により脱水を起こし、重症になることがあります。

## どうやって感染？

ノロウイルスに汚染された食材を生、あるいは十分加熱せずに食べることにより感染します。また、ノロウイルスの付いた手や調理器、感染者の便や吐物を介しても感染します。

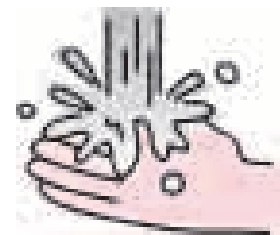
ノロウイルスは、感染力が非常に強いのが特徴です。

## 症 状 は？

主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛で、熱はそれほど出ません。通常 1～2 日で症状はおさまります。

## 予防と感染拡大を防ぐ事が大事

- 1 調理や飲食の前、トイレの後、外出後には必ず手をよく洗う。
- 2 調理する時は、十分に加熱 (85度以上で1分以上) する。
- 3 調理器具は、殺菌し、乾燥してからしまう。
- 4 おう吐、下痢等の症状がある時は、早めに受診し、家族に感染させないように注意する。
- 5 床の吐物や便の処理には、使い捨てのマスク・手袋を着用してふき取り、家庭用塩素系漂白剤で消毒し、10分後に水拭きする。また、ふき取りに使用した手袋、吐物などは、すぐにビニール袋に入れて密閉する。便器も家庭用塩素系漂白剤でふき取る。なお、吐物や便の処理中・処理後は、換気を行う。
- 6 便や吐物の付いたものの洗濯は、下洗い後に85度・1分以上の熱湯洗濯もしくは家庭用塩素系漂白剤に10分間つけ置きし、その後、他のものと分けて洗濯する。



\* 家庭用塩素系漂白剤を使用する場合は、必ず使用前に「使い方」と「使用上の注意」をよくお読みください。

<問い合わせ先：健康生活支援課>

# インフルエンザに注意！

冬になると、インフルエンザが流行します。3～4月頃まで続きますので、十分な予防に心がけましょう。

## インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザウイルスは、患者のくしゃみや咳、痰などで吐き出されるウイルスが空気中をただよび感染します。



ウイルスには、A型・B型・C型の3つのタイプがあり、症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、普通のかぜと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。

### <インフルエンザとかぜのちがい>

	インフルエンザ	普通のかぜ
熱	急激 (38～40度)	低い (37度台)
さむけ	強い	軽い
症状	頭痛・全身のだるさ	鼻みず・のどの痛み
頭痛・筋肉痛・関節痛	強い	なし

### <インフルエンザにかからないために>

- ☑ 栄養と休養を十分にとる。
- ☑ 外出時には、マスクを着用する。
- ☑ 帰宅したら、手洗いとうがいをする。
- ☑ 適度な湿度を保つ (室温20度前後、湿度60～70%)。
- ☑ 流行前に予防接種を受けることも有効です。



### <インフルエンザにかかってしまったら>

- ☑ 早めに医療機関で受診しましょう。
- ☑ 安静にして休養をとり、水分を十分に摂取しましょう。

千葉県では、「咳エチケット」を推奨しています。

\* 熱、咳、くしゃみのある人は、マスクをしましょう。

\* 咳、くしゃみをするときには、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。

「心がけ みんなのために 咳エチケット」

<問い合わせ先：健康生活支援課>

## 気づいてください！あなたの体と心のサイン

近年、全国的に自殺による死亡が増加し、年間3万人を超える深刻な事態が続いています。その中には、うつ病など心の病気との関連が指摘されています。

うつ病は、生涯に6人に1人がかかる病気といわれています。つまり、うつ病は特別な病気ではなく、誰でもかかる可能性がある病気だといえます。しかし、症状が悪化した場合は、自殺の恐れも出てきます。

ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、うつ状態になっている場合があります。まず、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

### うつ病の自己チェック

#### チェック項目

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまでは楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

### ☆判定方法

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性がりますので、医療機関を受診されるか、香取健康福祉センター、精神保健福祉センターなどに相談してください。

\* この他に、眠れない、食欲がない、頭が重いなどの身体症状があり、検査しても異常がない時などは、うつ病の可能性も考えてみてください。

\* 千葉県精神保健福祉センターのホームページで、うつ病についての詳細が掲載されています。  
アドレス [http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c\\_syofuku/cmhc/](http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_syofuku/cmhc/)

<問い合わせ先：地域保健福祉課>

## 「健康ちば協力店」 ご存知ですか？

「健康ちば協力店」は、みなさんの健康づくりを応援するお店

「健康ちば協力店」では……

1. メニューの栄養成分（エネルギー・脂質・塩分）を表示しています。
2. 健康に配慮したお店ごとの取り組みがあります。
  - 健康に配慮したメニュー（塩分控えめメニューや野菜たっぷりメニューなど）があります。
  - ヘルシーオーダー（ご飯量の調整や調味料の変更など）に対応してくれます。
  - 栄養・食生活に関する情報が得られます。
  - お店独自で健康づくりへの取り組みをしています。（禁煙席や禁煙タイムを設けるなど）



管内には「健康ちば協力店」に登録されている店舗が40店あります。（H20. 11. 1 現在）

**健康づくりには是非お役立てください！**

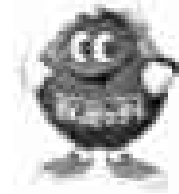
〔 詳しくは、「健康ちば協力店ホームページ」をご覧ください。 〕

[http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c\\_kenzou/10kenkou/5eiyou/kyouryoku/index.html](http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/10kenkou/5eiyou/kyouryoku/index.html)

<問い合わせ先：地域保健福祉課>

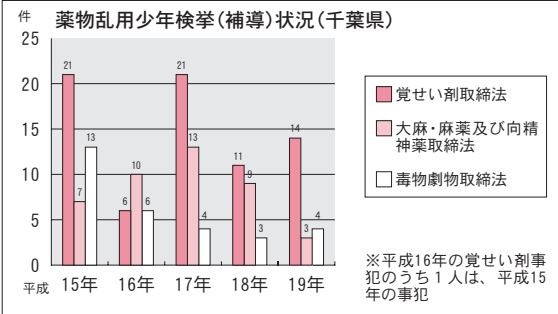
# 薬物乱用は「ダメ・ゼッタイ。」

## 薬物乱用を許さない社会環境づくり



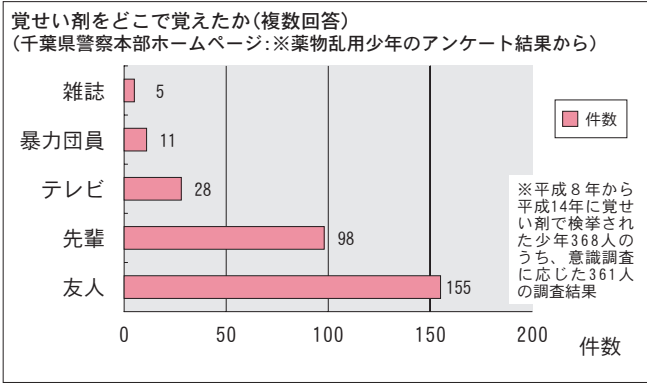
### 薬物乱用の危機

千葉県における平成19年次の薬物事犯による検挙者数は595人で、これは、全国検挙者数の4%の割合を示しており、未成年の検挙者も後を絶ちません。



### 薬物乱用のきっかけ

薬物乱用者の多くは、ほんのちょっとした好奇心や身近な仲間からの「やせられる」・「スカッとする」などの誘い言葉で容易に手を出してしまいます。



### 薬物乱用の背景と害

薬物は一度でも使用すれば、自分の力では、やめられなくなる『依存性』と、薬物の量を増やしていかないと同じ効果が得られなくなる『耐性』という大きな特徴があり、1回だけのつもりが、気がついたときには後戻りでなくなってしまいます。1回だけのつもりやついちょっとした好奇心で薬物に手を出したばかりに、脳や神経が冒され、健康な心身を取り戻すことができなくなります。幻覚が現れたりして、本来の自分を失い、家族を苦しめ、友人等無くし、社会に大きな迷惑をかけることとなります。

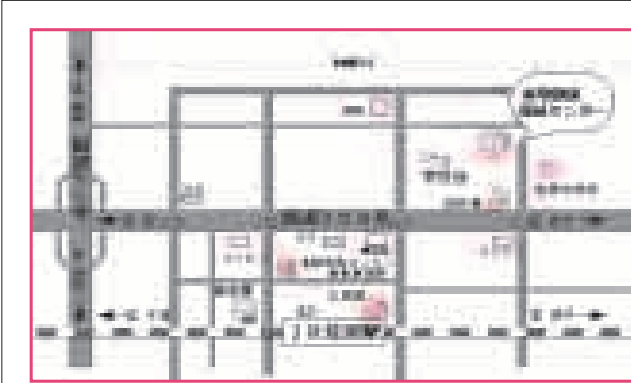
### 薬物乱用を防止するために

皆さん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。

また、薬物乱用を防止するためには、「薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと」・「誘われても『だめ。ぜったい』と断る勇気を持つこと」・「一人で悩まずに家族などに相談すること」が大切です。

#### 《薬物の相談機関》

- ◎県精神保健福祉センター (043-263-3893)  
又は最寄りの健康福祉センター(保健所)
- ◎県警ヤング・テレホン (0120-783-497)
- ◎最寄りの警察署・交番



(香取健康福祉センター案内図)

<問い合わせ先：総務企画課>