

香取健康福祉センター (香取保健所)

第 26 号

# 健康らいふ

平成22年 (2010年)  
1 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21年11月1日現在)  
〒287-0001 千葉県香取市佐原口 2 1 2 7 人 口 121,216 人 世帯数 39,496 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/index.html>



## ノロウイルス感染症に注意してください

ノロウイルス感染症は、年間を通して発生しますが、特に冬場に発生が増加します。

2枚貝の生食や調理の際の加熱不足による食中毒が有名ですが、ヒトからヒトへの感染も多く、注意が必要です。



症状は、おう吐、下痢、腹痛です。  
感染から発病まで約24時間～48時間かかり、症状は、2日～3日続きます。

家庭においてもっとも重要な予防方法は、手洗いです。調理や配膳時も手洗いを十分行ってください。

11月～3月はノロウイルスによる急性胃腸炎が流行します。この時期の下痢便及び吐ぶつには、ノロウイルスが大量に含まれている恐れがあり、また、感染後は便中へのウイルスの排出が1週間から1ヶ月程度継続することもあります。

吐ぶつ等の処理の際には、マスク・手袋を着用して直接触れないようにし、処理後は、塩素系の漂白剤で消毒を行ってください。



<問い合わせ先：健康生活支援課>

# 新型インフルエンザ予防の基本

～ インフルエンザにかからないために ～

- 原因のウイルス      新型インフルエンザは、動物のインフルエンザウイルスが人に感染し、人の体内で増えることができるよう変化し、人から人に容易に感染できるようになったウイルスが原因で起こります。
- 流行時期              季節性のインフルエンザは、例年、12月～3月が流行シーズンですが、新型インフルエンザは、1年を通して流行する可能性があります。
- 症 状                  一般的には、突然の38℃以上の高熱、全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状と、のどの痛みや咳、頭痛など季節性インフルエンザと類似していますが、下痢やおう吐の症状もあります。
- 予 防 方 法            ・ 手洗い・うがいをしっかりする（手洗いは、外出後だけでなく、可能な限り頻回に行う）。  
・ 極力鼻・口などを触れないようにする。  
・ 咳やくしゃみなどの症状のある人は、必ずマスクをする（咳、くしゃみの際の「咳エチケット」を守る）。  
・ 必要のない外出（特に人が集まる場所）を控え、十分な休養、バランスのよい食事を摂る（室内では加湿器などを利用し、適度な湿度にする）。
- ワクチン接種          重症化を防ぐことを目的に優先接種対象者から順に接種スケジュールに基づき接種が行われています。

## 咳エチケット

- ① 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクをする。
- ② マスクを持たない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れる。
- ③ 使用後のティッシュは、すぐに蓋つきのゴミ箱に捨てる。

＜問い合わせ先：健康生活支援課＞

## 特定疾患追加のお知らせ

- 平成21年10月30日から、いわゆる難病の医療費の一部を助成する「千葉県特定疾患治療研究事業」に11疾患が追加されました。なお、申請等の詳細については、健康生活支援課にお問い合わせください。

疾患番号	追加された疾患名	疾患番号	追加された疾患名
46	家族性高コレステロール血症（ホモ接合体）	47	脊髄性筋萎縮症
48	球脊髄性筋萎縮症	49	慢性炎症性脱髄性多発神経炎
50	肥大型心筋症	51	拘束型心筋症
52	ミトコンドリア病	53	リンパ脈管筋腫症（LAM）
54	重症多形滲出性紅斑（急性期）	55	黄色靭帯骨化症
56	間脳下垂体機能障害	①PRL分泌異常症      ②ゴナドトロピン分泌異常症 ③ADH分泌異常症      ④下垂体性TSH分泌異常症 ⑤クッシング病      ⑥先端巨大症      ⑦下垂体機能低下症	


## 気づいていますか？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6人に1人がかかる病気とされています。つまり、うつ病は特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性がある病気だと言えます。しかし、病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。まずは、自分の心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、今ではあ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て、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ている場合にはうつ病の可能性があるので、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。



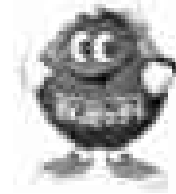
この他に、眠れない、食欲がない、頭が重いなどの身体症状があり、検査しても異常がない時などは、うつ病の可能性も考えてみてください。

千葉県精神保健福祉センターのホームページに、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\\_syoufuku/cmhc/](http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_syoufuku/cmhc/)

<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を



### 薬物乱用の危機

千葉県における平成20年の薬物検挙者数は、797人で、覚せい剤による検挙者が約8割を占め644人となっており、再犯者が多いという特徴があります。これは、薬物に一度手を出せば、なかなか止めることが困難であるということをお話しております。

一方、全国の薬物検挙者数14,326人で、大麻による検挙者が2,778人と過去最悪を記録しています。

その特徴としては、初犯者が多いことと若年層の検挙者数が多いことが挙げられ、若年層の人が興味本位や、間違った考え、軽い気持ちで手を出していることが伺えます。これらの薬物は、青少年を含め一般市民まで広がりを見せ、深刻な状況にあります。

### 薬物乱用の危険性

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きなくなってしまいます。

ちょっとした好奇心で薬物に手を出したばかりに、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を無くし社会に大きな迷惑をかけることとなります。

### 薬物乱用をなくすため

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「ダメ・ゼッタイ。」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)
  - ◎ 千葉県警ヤング・テレホン(0120-783-497)
  - ◎ 最寄りの警察署・交番
- <問い合わせ先：総務企画課>

## 個人輸入のやせ薬にご注意ください!

『ホスピタルダイエット』などと称されるタイ製のやせ薬については、これまで死亡事例を含む重篤な健康被害が報告されております。

国内での販売承認を受けていないこのような製品については、インターネット等で個人輸入して使用することは、くれぐれも避けていただくようにお願いします。

また、服用により体調異常が現れた場合には、直ちに服用を中止し、医療機関を受診するとともに、香取健康福祉センター(保健所)へご連絡ください。

医薬品を海外から輸入しようとする前に、医師や薬剤師などの専門家に相談するなど、必要性を十分に検討してください。



<問い合わせ先：総務企画課>

(香取健康福祉センター案内図)