

香取健康福祉センター (香取保健所)

第 30 号

健康らいふ

平成24年 (2012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23年11月1日現在)
〒287-0001 千葉県香取市佐原口 2 1 2 7 人 口 119,035 人 世帯数 39,341 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/kf-katori/index.html>

マイコプラズマ肺炎

が流行しています

感染

「マイコプラズマ」という細菌が原因です。患者の8割は14歳以下ですが、大人もかかります。

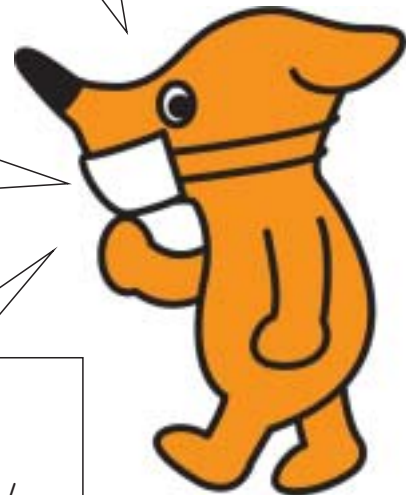
大人 (特に高齢者) は重症化する恐れがありますので、注意が必要です。咳、くしゃみの飛沫を吸い込むと感染し、2~3週間の潜伏期間を経て症状がでます。微熱や咳が続いたら、早めに医療機関を受診してください。

症状

発熱、頭痛、のどの痛み、咳、疲労感や発疹などで個人差があります。また、咳は時間の経過とともに強くなり、1か月程度続くこともあります。

予防

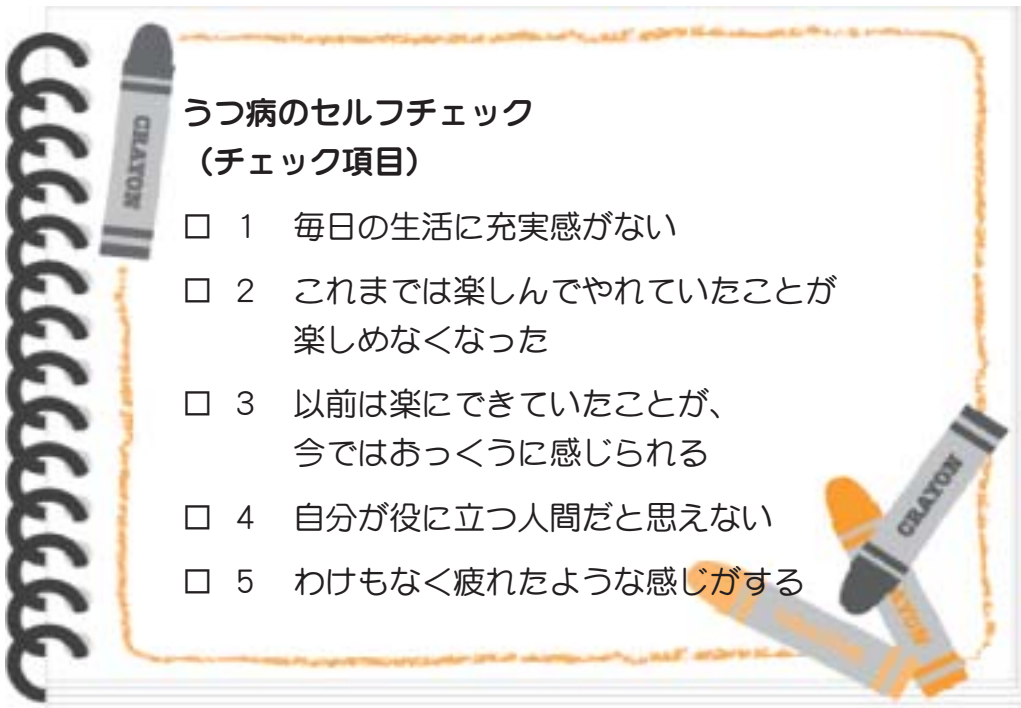
手洗い、うがいなどがありますが、ワクチンはありません。咳の出る人はマスクを着用し、咳エチケットに心がけてください。



気づいていますか？あなたの心のサイン

うつ病は6人に1人がかかる病気と言われています。これは、うつ病が決して特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性があるということです。

また、うつとストレスとは関係があり、長引くストレスは心を疲れさせ、気づかないうちにうつ状態になってしまう場合があります。ちょっと疲れたなと感じたら、身体だけでなくこころの健康状態をチェックすることも大切です。



うつ病のセルフチェック
(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

上の5項目のうち2つ以上が2週間以上にわたってほとんど毎日続いていたら要注意です。そのためにつらくなり、生活に支障が出ている場合にはうつ病の心配もありますので、医療機関などに相談しましょう。

お知らせ

香取健康福祉センターでは、『困った時の相談機関ガイドブック香取版』を作成しました。これは、生活する上で困っていること、悩んでいることを気兼ねなく相談していただきたいという思いで、健康・生活・福祉・障害・労働に関する相談場所を掲載したものです。

ご希望の方は、下記のホームページからダウンロードできます。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-katori/>

<問い合わせ先：地域保健福祉課>



★ 地域で築こう！ ★

★ 薬物乱用を許さない社会環境づくり

千葉県における平成23年上半期の薬物事犯による検挙者数は300人以上にのぼり、依然として後を絶たない状況です。

また、昨今は大麻が若年層を中心に広がっています。これは、外国人密売グループ等が薬物を街頭等で売りさばいたり、インターネットや携帯電話等の情報通信手段を利用して密売するなど、一般の人たちに簡単に手に入りやすくなっていることが一因となっています。

◇乱用される薬物は、麻薬（アヘン、ヘロイン）、覚せい剤、大麻、MDMA、向精神薬、シンナー等があり、いずれも何度でも繰り返して使いたくなる「依存性（習慣性）」を引き起こします。さらに、脳を侵し、精神障害が発症します。

◇これらの薬物を1回だけと思って使い始めた人も、薬物の使用量や回数がどんどん増え、自分の意志では薬物の使用を止めることができなくなります。

◇薬物を手に入れるお金欲しさに犯罪を引き起こしたり、中枢神経に作用する薬理作用により、幻覚、妄想等の精神障害に陥り、犯罪や重大な交通事故を引き起こしたりするなど、薬物を乱用する人のみでなく、社会全体に悪影響を及ぼします。



財団法人 麻薬・覚せい剤乱用防止センター

<問い合わせ先：総務企画課>

《薬物の相談機関》 薬物乱用問題は決して他人事ではありません。
ひとりで悩まず、すぐに相談しましょう。

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 県精神保健福祉センター | ☎ 043-263-3893 |
| 2 香取健康福祉センター（保健所） | ☎ 0478-52-9161 |
| 3 県警ヤング・テレホン | ☎ 0120-783-497 |
| 4 最寄りの警察署 | |

《問合せ先》 千葉県薬務課 ☎ 043-223-2620

家庭児童相談室

お子様の悩み一緒に考えましょう！

お子様の不登校、いじめ、しつけ、虐待など、子育ての悩みの相談に応じています。お気軽に相談してください。

ご相談内容の秘密は厳守いたします。

相談日：月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始は休み)

時 間：午前9時～午後4時

* 来所相談の場合、事前に電話をください。

場 所：香取健康福祉センター(香取保健所)

地域保健福祉課 家庭児童相談室

電 話：0478-52-9161

<問い合わせ先：地域保健福祉課>

<香取健康福祉センター(香取保健所)案内図>

