

香取健康福祉センター (香取保健所)

第 32 号

健康らいふ


平成25年 (2013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24年12月1日現在)
〒287-0001 千葉県香取市佐原口 2 1 2 7 人口 117,295 人 世帯数 39,523 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>



ノロウイルスによる 感染性胃腸炎に注意!

感染性胃腸炎は冬場に多く発生する傾向があり、感染力が強く、乳幼児や高齢者では、おう吐や下痢により脱水症状を起こし、重症になることがあるので注意が必要です。

- * **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具、感染者の便や吐物を介しても感染します。
- * **主な症状は?**  吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱です。感染後 1 日～2 日後に発症し、通常 2～3 日で症状はおさまります。おう吐や下痢等の症状があるときは、早めに受診しましょう。

感染を予防するには

- 調理や飲食の前、トイレの後、外出後には **必ず石けんを使い、流水で手をよく洗いましょう。**
- 調理する時は、十分に加熱しましょう。
- 床の吐物や便の処理には、使い捨てのマスク・手袋を着用して拭き取り、家庭用塩素系漂白剤で消毒し、10分後に水拭きします。
また、拭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します。
トイレのドアノブ等も家庭用塩素系漂白剤で拭き取りましょう。
なお、吐物や便の処理中・処理後は、換気を行いましょ。
- 便や吐物の付いたものの洗濯は、下洗い後に85℃、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しましょう。

消毒液の作り方

(家庭用塩素系漂白剤)

(原液に含まれる次亜塩素酸ナトリウム濃度約 5%)

作りたい濃度	希釈方法	使用する場所
0.1% (1000ppm)	原液10ml + 水500ml	おう吐物や便が直接ついた場所
0.02% (200ppm)	原液10ml + 水2.5l	調理器具・衣類・ドアノブ等

* 家庭用塩素系漂白剤を使用する場合は、必ず使用前に「使用上の注意」をよくお読み下さい。

<問い合わせ先：健康生活支援課>

あなたのこころげんきですか？

近年、自殺による死亡が全国的に増加し、大きな社会問題となっています。

千葉県の自殺死亡率は全国平均に比べ低いものの、自殺者数は上位にあり、近年1,300人前後で推移しています。その中には、うつ病などの心の病気との関係が指摘されています。

今年の9月にWHOは、うつ病に罹患している人は、世界で3億5千万人と報じております。

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と言えます。しかし、病状が悪化した場合は、自殺の恐れもでてきます。

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》

ストレスが続くと自分でも気がつかないうちに、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を状態をチェックしてみましょう。

- 1 毎日の生活に充実感がない。
- 2 これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった。
- 3 以前楽にできていたことが、今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》

上にあげた状態のうち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たりしている場合には、うつ病の可能性がります。

医療機関、保健所に相談してください。

この他に、眠れない、食欲がない、頭が重いなどといった身体症状があり検査しても異常がなかったり、治療しても改善しないときは、うつ病の可能性も考えてみてください。

保健所では、随時相談をお受けしています。また、毎月2～3回予約制で精神科医による相談も設けています。

こころの病気は早期に対応することが重要です。お気軽にご相談ください。相談は無料・秘密は厳守いたします。

＜問い合わせ先：地域保健福祉課 精神保健福祉担当＞



薬物乱用は 「ダメ。ゼッタイ。」



◇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。

◇最近では、違法ドラッグ、脱法ドラッグなどと呼ばれる新たな薬物が広まっています。これらは、麻薬などと同様に一時的に幸せになったような気分や快感などを高めるとして、違法に販売されています。また、合法ハーブ、お香と称し、販売されているものもあり注意が必要です。違法ドラッグのなかには、すぐ脳や体に影響し、錯乱状態になって他人に危害を加えたり、中毒死する場合があります。



財団法人 麻薬・覚せい剤乱用防止センター

《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

<問い合わせ先：総務企画課>

ねこの室内飼いのすすめ

ねこは室内で飼うようにしましょう。
ねこの室内飼いの主なメリットは以下の3つです。

- 迷惑の防止**：庭やごみ荒し、糞尿、鳴き声など近所への迷惑が防げます。
- 事故の防止**：交通事故や感染症、ねこ同士のけんか、迷子などを防げます。
- 繁殖の防止**：室外飼育では、知らない間に妊娠していることがあります。



☆室内飼いをするとき気をつけること☆

食事、トイレ、遊び、休憩等の場所を提供しましょう。排泄場所のしつけをしましょう。立体的な運動ができる構造などを用意して、ストレスを解消しましょう。窓、ドアなどの開閉に注意し、ねこが逃げ出さないようにしましょう。

<問い合わせ先：健康生活支援課>

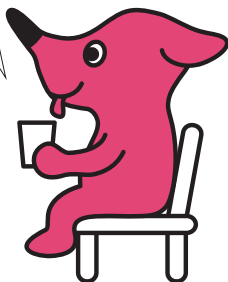
井戸水を飲用する皆様へ

井戸水は、周辺の環境が変化したり、施設の管理が良くなかったりすると、汚染されることがあります。井戸の設置者は、次のような点に気をつけて管理をしてください。

- ◆ 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、定期的に点検して、清潔に保つようにしましょう。
- ◆ 常に水の色、濁り、臭い、味などに異常がないか注意しましょう。また、定期的（年1回以上）に水質検査を受けましょう。

井戸に関して心配なことがあったら、保健所に相談しましょう。

検査機関は健康福祉センター（保健所）でご案内しております！



<問い合わせ先：健康生活支援課>

香取健康福祉センター案内図

