

柏市保健所だより

平成27年7月1日発行



第16号

食中毒にご用心!! ~家庭での注意が必要です~

食中毒の原因の約8割は細菌とウイルスによるもので、特に夏季は細菌による食中毒が多く発生する時期です。食中毒の発生件数がもっとも多いのは飲食店ですが、それに次ぐのが家庭です。食中毒予防の3原則で、しっかりと防ぎましょう。



食中毒予防の3原則

つけない!

- 調理後は必ず手を洗います
- 布巾は清潔で乾燥したものを
- スポンジやたわしは使用后熱湯をかけて乾燥させましょう
- ひとつの食品ごとに包丁やまな板を洗い、すすぎも十分に!



増やさない!

- 冷蔵庫の中は7割程度までに
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定します
- 残りものは冷蔵庫で保存しましょう
- 魚介類は少しの時間でも冷蔵庫で保存します



やっつける!

- まな板は漂白剤や熱湯で消毒し、しっかり乾燥します
- 食品の中心部までしっかり加熱しましょう
- 電子レンジで加熱する際は、ときどきかきまぜます



【問い合わせ】生活衛生課 7167-1259

~蚊が媒介する感染症に注意しましょう~

平成26年に約70年ぶりとなるデング熱の国内発生が確認されました。この病気は、デングウイルスを持った蚊に刺されることによって生じる感染症です。このため、デング熱のまん延を防ぐには、一人ひとりが日頃から蚊の発生防止に努めることや、蚊に刺されないようにすることが重要です。



蚊の繁殖を防ぐ! (幼虫対策)

水たまりは蚊の幼虫(ボウフラ)の発生源となります。できるだけ水たまりをつくらないようにしましょう。

- 空き容器や空き缶などの水たまりをなくします。
- バケツや植木鉢の受け皿など、水がたまりやすい容器は一週間に一度、清掃や水の交換をしましょう。
- 不要なものや子どもの玩具などは屋外に放置せず、雨の当たらない場所に片付けます。
- 雨どいや雨水ます・排水ます、側溝なども水がたまらないよう、つまりを清掃しましょう。



蚊に刺されるのを防ぐ! (成虫対策)

デングウイルスを媒介する蚊(ヒトスジシマカ)は、やぶや木陰に生息し日中吸血する傾向があるため、日中に屋外で活動する際は蚊に刺されないための対策が有効です。

- 蚊の多い場所に行くときは、長袖シャツ・長ズボンなどを着用し肌の露出を抑えるようにしましょう。
- 虫よけ剤など忌避剤を使用しましょう。使用する際は使用上の注意を守り、適切に使用しましょう。
- 風通しの悪いやぶや草むらなどはせん定や草刈りをして風通しを良くし、蚊の生息場所を減らします。



- 窓に網戸を設置し屋内に蚊を侵入させないようにしましょう。昔ながらの蚊帳など防虫網の利用も効果的です。

【問い合わせ】保健予防課 7167-1254

熱中症を予防しよう！

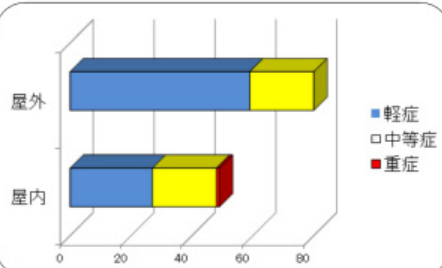
-熱中症になる可能性は誰でもあります-

油断大敵

熱中症は屋内でも発生します

最近では高齢者を中心に、自宅など屋内での発症が増えています。柏市でも熱中症の約4割は屋内で発症しています。そのうち半数は中等症以上と診断されており、屋外より症状が重い傾向がうかがえます。

■平成26年 屋内外別・傷病程度別発症状況



(参考資料: 柏市消防局)

特に梅雨明けなど、急に暑くなった日は注意が必要です。

体が暑さに慣れていなかったり、体調が良くなかったりすると発症の危険が高まります。

高齢者と子どもは

特に注意が必要です

昨年、柏市で5月から9月まで熱中症で救急搬送された129人のうち、

60歳以上の方が45名と全体の3割を占めていました。

高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっていたり、発汗や血流量が少ないために高体温になりやすくなります。のどが渇いていなくても水分を補給したり、温度計を身近に置いて部屋の温度をこまめに測り、暑さを感じていなくても扇風機やエアコンで温度調整をしましょう。節電を意識しすぎての無理は禁物です。

一方、子ども、特に身長の高い幼児は、屋外では地面の照り返しにより高い気温にさらされます。また体温調整機能が十分発達していないため熱中症にかかりやすいことから特に注意が必要です。

予防のポイントは暑さ対策と水分補給

熱中症の予防方法は大きく分けて二つあります。暑さを避けることと水分補給です。

また、寝不足や深酒、食事を抜く

■熱中症の予防方法



など、その日の体調も影響しますので、体調が悪い場合は無理をしないことが大切です。

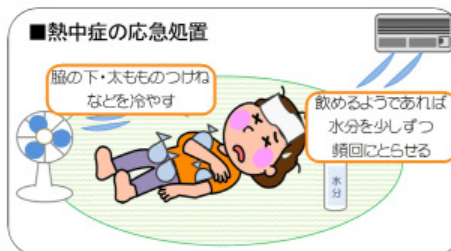
気温や湿度が高い環境のなかで、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体に力が入らない、ぐったりする、呼びかけへの反応がおかしい、けいれんがある、まっすぐに走れない・歩けない、体が熱いなどの症状がみられたときには熱中症が疑われます。

なかでも、高体温、汗をかいていなくて触ると熱い、ズキンズキンとする頭痛、めまいや吐き気、意識障害がある場合は重症の熱中症が疑われます。

熱中症にかかったら

～熱中症の応急処置～

熱中症が疑われる症状がでた場合は緊急事態であることを認識し、救急車を呼ぶことを念頭に、次のような応急処置を行いましょう。



1. 涼しい場所に避難させる。
2. 衣服を脱がせ、体を冷やす。
3. 水分・塩分を補給する。

こんなときには救急車を呼び、医療機関へ

自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合、意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状の場合は、すぐに救急車を呼び、医療機関に行きましょう。

応急処置を施しても症状の改善が見られない場合も同様です。

【問い合わせ】 総務企画課 7167-1255

甲状腺超音波（エコー）検査

～費用の一部を助成します～

市では放射性ヨウ素の初期被ばくに対する市民の不安を軽減するため、甲状腺超音波検査費用の一部を助成します（この検査では福島第一原子力発電所の事故による影響を評価することはできません）。

1. 対象となる方（以下の条件をともに満たされている方）

- (1) 平成4年4月2日から平成23年4月1日生まれの方
- (2) 事故当時と検査日において柏市に住民登録のある方

※甲状腺疾患で通院中の方は対象外です。

2. 検査費用

自己負担額は4歳以上6歳未満が5,200円、6歳以上は3,820円。

※市負担額は3,000円（生活保護世帯は6,000円 申請時に保護受給証明書を持参してください）です。

3. 検査実施機関

柏市立柏病院

4. 申込み受付並びに実施期間

平成27年7月1日(水)から平成28年3月18日(金)まで受付。検査実施は3月31日(木)まで。

5. 申込み方法（①②③のいずれか）

- ①柏市のホームページ上から電子申請で申込み
- ②郵送で申込み（ホームページより申請書をダウンロードできます）
- ③柏市保健所総務企画課窓口で直接申込み

※申込み後、市から受診券をお送りします。受け取られましたら市立柏病院へ直接予約をしてください。

6. 問い合わせ先

〒277-0004 柏市柏下65-1ウエルネス柏3階 総務企画課 7167-1255

受付時間 午前8時30分から午後5時15分（土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く）

この保健所だよりは、柏市ホームページにてご覧いただくこともできます。

ホールボディカウンター測定 費用の一部助成期間を延長

ホールボディカウンターによる内部被ばく測定費用の一部助成期間を来年3月31日(木)まで延長します。

【問い合わせ】 総務企画課 7167-1255