

# いんば 健康福祉センターだより

## ＜印旛保健所＞

### 第30号

2012年2月発行

## ノロウイルスによる胃腸炎にご注意！

ホームページアドレス <http://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kansenshou/norovirus/ichouen.html>

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、特に秋から春にかけての冬場に多く発生します。潜伏時間は24～48時間で、下痢、吐き気、腹痛、発熱(38℃以下)が主症状です。

### ノロウイルスはどうやって感染するの？

- 汚染された貝類を、生あるいは十分に加熱しないで食べた場合
- ノロウイルスに感染した人が調理の際に食品を汚染し、その食品を食べた場合
- 患者のふん便やおう吐物の処理が不十分で、二次感染した場合

### どうしたら予防できるの？

- 二枚貝は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。湯通し程度の加熱ではウイルスは死にません。
- 生鮮食品(野菜、果物など)は十分に洗浄しましょう。
- トイレの後、調理する際、食事の前にはよく手を洗い、清潔なタオル等を使用しましょう。
- 患者の便やおう吐物の処理は、使い捨てのマスクと手袋を用い、汚れた床・用具などは塩素系の消毒剤で消毒しましょう。後片付けが終わったらよく手を洗い、うがいをしてください。  
(問合せは健康生活支援課043-483-1135)

## 放射能についてのQ&A（健康）

ホームページアドレス <http://www.pref.chiba.lg.jp/kouhou/saigai/h23touhoku-houshasen.html>

### 放射線が子どもの健康に与える影響はありますか？

子どもは大人に比べ放射線の感受性が高いといわれています。長期にわたって放射線を受けた場合の健康への影響については、現時点では確立した科学的根拠がない状況です。

### 放射線被ばくから子どもの健康を守るための対応は？

放射線の影響をできるだけ減らす工夫をすることが必要で以下のような方法があります。

- ① 屋外での活動後は、手や顔を洗い、うがいをする。
- ② 土や砂が口に入らないように注意する。
- ③ 土や砂が口に入ったら、よくうがいをする。
- ④ 登校・登園、帰宅時に靴の泥をできるだけ落とす。
- ⑤ 土ぼこりや砂ぼこりが多い時には、窓を閉める。

### 「放射能に関する総合電話窓口」を設置しました

千葉県では12月1日に、放射能に関する質問をお受けする総合電話窓口を設置しました。専門的な質問については、総合電話窓口でお話を伺ったうえで関係課から回答します。

☎ **043(223)3406** 月～金曜日（祝日を除く）9時～17時

## 花粉症の予防と対策できていますか？

関東のスギ花粉は、2月下旬から飛び始める予想です。  
今年のスギ花粉飛散量は例年並みですが、昨年と比べると非常に少ないと言われています。

### 花粉症予防と対策

花粉がなるべく体の中に入らないようにすることが大切です。

- 花粉症情報をチェックする。
- 花粉の飛散が多い時は外出を控える。
- 花粉の飛散が多い時は窓・戸を閉めておく。
- 外出時、帽子・マスク・メガネを着用する。
- 外出時、コートはツルツルした素材を選ぶ。
- 掃除をこまめに行う。
- 帰宅時、衣服や髪をよく払う。洗顔、うがいをし、鼻をかむ。



### 花粉症の情報や相談

環境省花粉情報サイト ホームページ <http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>  
千葉県アレルギー相談センター ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/sc/2677>  
電話番号 043-223-2677

印旛健康福祉センターでは年に4回「子どもぜん息・アレルギー相談」を行っています。  
詳しくは、地域保健福祉課 043-483-1134 までお問い合わせください。

## 加湿器や除湿器は衛生面に注意して取扱いましょう。

### チェックポイント1 加湿器は定期的には手入れし、水もこまめに交換していますか。

加湿器の水やタンクに繁殖した細菌やカビなどが室内にまき散らされると、カゼに似た症状が出る場合があります。使用をやめると症状が改善されるような場合には、加湿器の汚染を疑ってみてください。加湿器の水は毎日取替え、タンク内を清掃するようにしましょう。

### チェックポイント2 エアコンや除湿器などのエアフィルターは、定期的には清掃していますか。

除湿器やエアコンなどの始動時に、カビ臭かったら、要注意です。カビが増殖し、作動と同時に室内に広がる恐れがあります。また、エアフィルターは、定期的には清掃をしましょう。汚れがひどい時には中性洗剤で付け置き洗いをするとよいでしょう。

『(財)ビル管理教育センター・(社)全国ビルメンテナンス協会発行「リーフレット(住まい方編)」から引用』

## 「ちば医療ナビ」 医療機関や薬局が簡単に探せます！

どの医療機関に行ったらいいか？ 探すのに困ったことはありませんか？

そんな悩みにお答えする、千葉県の医療情報検索システムです。

診療時間・診療科目・最寄り駅・対応できる疾患(病気)などの条件を入力して検索できます。  
パソコンや携帯電話から、いつでもご利用いただけます。

### →ホームページアドレス

パソコン <http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>

携帯電話 <http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/mobile/>



QRコード

## 結核は「過去の病気」ではありません

印旛健康福祉センター(保健所)管内では、毎年90人前後の患者が発生しています。

**結核はどのような病気?** 結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。

結核菌の混じった痰やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込み、肺の奥まで達することによってうつります。

※結核菌は、食器やコップ、衣類や道具類を介して感染することはありません。

**こんなときは医療機関へ** 結核の初期症状は、風邪とよく似ています。

○咳が2週間以上続く ○痰が出る(痰に血が混じる)

○微熱が続く ○体がだるい ○急に体重が減る

咳や痰が2週間以上続いたら、結核を疑って早めに医療機関で受診してください。

**予防するにはBCGが有効です** 生後3~6ヶ月に接種しましょう。

※予防接種の実施方法については、お住まいの市・町へお問い合わせください。

**早期発見・早期治療が大切です**

結核の早期発見のため、年に1回は胸部のレントゲン検査を受けるようにしましょう。

(問合せは健康生活支援課043-483-1135)

## 知らない間にうつ病になっていませんか?

以下のような「サイン」はありませんか?

- な 泣き言をいう
- や 辞めたいと言い出す(遅刻・欠勤をする)
- み ミス、事故をおこす
- の 作業能率の低下、何かするにも以前より長時間かかる
- た 食べたくない
- ね 眠れない
- だ だるい



一人で悩まず身近な人に相談したり、印旛健康福祉センターや精神保健福祉センター、お住まいの市や町の相談窓口などにご相談ください。

(相談機関電話番号) 印旛健康福祉センター 043-483-1133

県精神保健福祉センター 043-263-3893

千葉いのちの電話 043-227-3900

利用しやすい心の相談室 080-2051-0658

(「立ち寄り処 ちば心のキャッチ」月・水17時~20時)

法テラス千葉 050-3383-5381



## こども急病電話相談

受診した方が良いのか、様子を見ても大丈夫なのか、

看護師や小児科医が電話でアドバイスします。相談日時は、毎日・夜間午後7時~午後10時

緊急・重症の場合は  
迷わず「119」へ

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、  
局番なしの # 8000

ダイヤル回線、又は銚子市からおかけの場合  
043 (242) 9939

## 薬物乱用の甘い誘いに気をつけよう！

薬物乱用は決して許されません。たった一度でも重大な犯罪です。

薬物乱用のきっかけは、あなたの周りにいる友人や先輩など、ごく普通の人たちから誘われるということもあります。

巧みな甘い誘い文句に決して惑わされず、勇気を持って断ることが大切です。

薬物乱用の相談は 印旛健康福祉センター 043-483-1133  
県庁薬務課 043-223-2620  
県警少年センターヤング・テレホン 0120-783-497  
県精神保健福祉センター（相談専用）043-263-3893  
警察署・交番・駐在所



## 特定疾患や小児慢性特定疾患の医療受給者票をお持ちの方へ

受給者票(又は受診券)の継続申請をされる方は、継続手続きのご案内を確認のうえ、有効期間が平成24年9月30日までの受給者票(又は受診券)を持参して、下記の日程で申請してください。

特定疾患は、6月から8月末まで（問合せは健康生活支援課043-483-1135）

小児慢性特定疾患は、6月から7月末まで（問合せは地域保健福祉課043-483-1134）

### DV相談のご案内

夫や恋人からの暴力に悩んでいませんか？あなたは悪くありません。一人で悩んでいないで、相談してください。秘密は厳守いたします。専門相談員が相談に応じますので、お気軽にお電話ください。

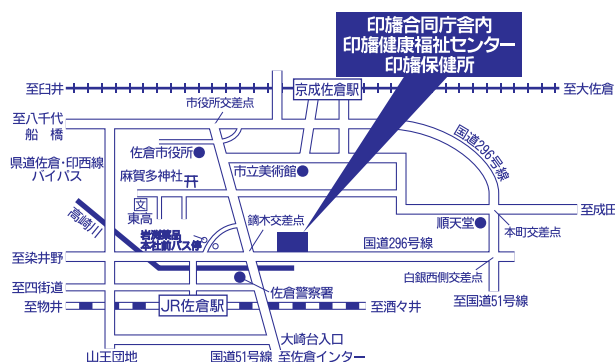
どうしたらいいか、いっしょに考えましょう！

専用電話（平日9：00～17：00） 043-483-0711

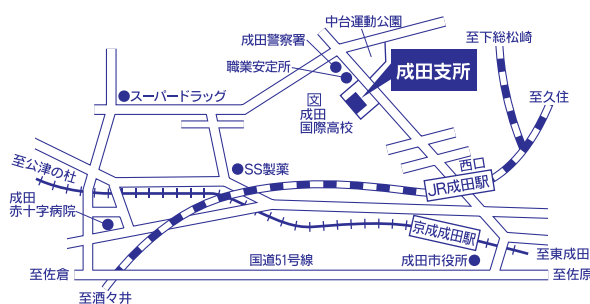
☆面接による相談は、火曜日（事前予約が必要です）

### 庁舎案内

印旛健康福祉センター（印旛保健所）  
佐倉市鎗木仲田町8-1 ☎ 043-483-1133



印旛健康福祉センター（印旛保健所）成田支所  
成田市加良部3-3-1 ☎ 0476-26-7231



※成田支所では一部取り扱っていない業務があります。