

# 中丹西保健所だより



URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索



## ワクチン Q&A

### 新型インフルエンザ(A/H1N1)ワクチン接種

#### 接種の目的は？

死亡者や重症者の発生をできる限り減らすことと、それにより医療機関の混乱を防ぎ、必要な医療を確保するためです。

#### 接種の方法は？

接種できる医療機関（受託医療機関）での予約が必要です。妊婦や基礎疾患のある方は、かかりつけ医に相談してください。

#### 接種対象者・回数は？ (11月11日現在)

	対象者	回数
優先接種対象者	インフルエンザ患者の診療に直接従事する医療従事者（救急隊員含む）	1回
	妊婦	1回
	基礎疾患を有する者	原則1回※
	1歳～小学校3年生	2回
その他	・1歳未満の乳児の保護者 ・優先対象者のうち、身体的な理由により予防接種が受けられない者の保護者等	1回
	小学校4年生～13歳未満	2回
	中学生、高校生相当	当面2回(今後検討)
	高齢者（65歳以上）	1回

※著しく免疫反応が抑制されている方は、医師と相談の上、2回接種となる場合もあります。

■「優先接種対象者」、「その他」の方が終了後、一般市民（1回接種）のうち希望者は接種を受けられる予定です。

#### 費用は？

2回接種の場合、6,150円です。  
（1回目＝3,600円、2回目＝2,550円）  
（ただし、1回目と異なる医療機関の場合は、2回目3,600円）です。  
生活保護・市町村民税非課税世帯の方は、公費負担があります。

#### 季節性ワクチンと新型ワクチンの関連は？

それぞれのインフルエンザにしか効果がありません。季節性と新型の接種間隔は7日以上が良いとされていますが、医師が必要と認めた場合、同時接種も可能（新型が国内産の場合）です。

※各対象者の接種時期や受託医療機関、公費負担制度については、市町村の広報誌等で御確認ください。

## 所長つらら

### ギブ・アンド・テイクについて考えてみましょう。

皆様は「ギブ・アンド・テイク」という言葉をどのように理解されていますか？辞書を引けば「相手に利益を与え、自分も利益を得ること」「譲り合い」「妥協」とあります。日常でよく使う会話としては、「この前やってもらったから今回は僕がやるわ!」とか逆に「前回僕がやったから、今回は頼むわ!」のような感じでしょうか？ このように自然にやりとりができたらいいと思いますが、テイク（要望）に偏っていないでしょうか？

本などを読むと「まず、ギブが先にきている。そして、その後にテイクが来る。自分のことだけを考えるとテイクを先に考える。しかし、そういう人はなかなか人からテイク、何ももらうことはできない」（竹村健一氏）や「ギブの5乗（見返りなしに与えて、与えて、与えまくれ）」（最近話題の経済評論家 勝間和代氏）などの言葉が印象的です。また、ある人から「最近の人はテイクばかりを考えているので、ギスギスしていることが多いのではないか」ということをお伺いしました。一方、自分自身のことを考えると、気持ちとしては五分五分ですが行動はテイクに偏っているのではないかと危惧しています。

世の中がうまくいくためにそして、みんなが幸福感を感じるように「まずギブから始めよう」「ギブの割合を増やそう」あるいは「ギブの5乗」を胸に行動してみませんか！



中丹西保健所長 廣畑 弘

# インフルエンザに かかったら...

発熱などの症状がでた翌日から7日目までは、  
できるだけ外出しないようにしてください。

※症状が長引く場合は、主治医に御相談ください。

- 体温を測定しましょう。
- 医療機関の電話番号を控えておきましょう。

- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。
- 消化が良く栄養のあるものを選びましょう。

- 処方されたお薬は、指示どおり最後まで飲みましょう。

- 解熱剤は種類によって症状を悪化させることがあります。医師処方のお薬を使用しましょう。

□ ドアノブなどのよく触れるところはアルコールを浸したタオルなどで消毒しましょう。

□ 患者が使用した食器や衣類の洗浄・洗濯は通常どおりで構いませんが、食器、タオルの共有は避けましょう。

- 咳エチケットを守りましょう。
- 手をこまめに洗いましょう。

- 使ったティッシュは、ふた付のゴミ箱に捨てましょう。



- : 主に患者が行うこと
- : 主に看護者が行うこと

- こまめに換気しましょう。
- 適度な湿度(60%位)を保ちましょう。
- 患者と接するときは、マスクを着用しましょう
- 看護の後は手を洗いましょう。
- 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう。



## 次のような症状がある時は 直ちに医療機関を受診！！

- <小児>呼吸が速い、息苦しそう、顔色が悪い(土気色、青白い)、嘔吐や下痢が続く、遊ばない、反応が鈍い、意味不明の言動、けいれん
- <大人>呼吸困難、息切れ、胸の痛みが続く、嘔吐や下痢が続く

## 気をつけて! ノロウイルス



感染力が非常に強く、少ないウイルス量で食中毒の原因となります。  
主な症状は嘔吐、下痢で抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化することがあります。

### 予防方法



※ノロウイルスの消毒には、漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を水で薄めて使用しましょう。

## 犬の飼い主のみなさま

# こんな行為をしていませんか？

最近、犬の飼い方、迷惑行為についての苦情が保健所に多く寄せられています。飼い主さんのモラルが問われています。もう一度確認してください。

### ■ 犬の放し飼いをしていますか？

放し飼いは府の条例で禁止されています。犬は囲いの中で飼うか、つないで飼いましょう。

### ■ 犬の糞を放置していませんか？

犬が散歩中に糞をしたら持ち帰りましょう。散歩中に糞をしないようしつけをすることも大切です。

登録・注射も  
忘れずに…



# 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

大麻やMDMA、覚せい剤等の薬物の乱用が若年層の間にも広がっています。



## 薬物乱用者の特徴

- 「1回くらいなら」と思っても薬物の効果が切れるとまた使いたくなり、自分の意志では止められなくなります。

クスリが欲しい。

クスリが切れた

- 脳をはじめとする身体の障害が現れます。(一度壊れた脳は元に戻りません。)



## 《12月は「大気汚染防止推進月間」です》

### ● 自転車や電車の利用を心がけましょう。

冬に空気が汚れる理由のひとつに、自動車交通量の増加があります。天気の良い日はできるだけ自転車で出かけるなど、移動の際には、自転車や公共交通機関の使用を心がけましょう。

### ● 暖房の使用を控えましょう。

過度の暖房の使用は空気が汚れる原因となります。暖房は適切な温度で、重ね着などの工夫を。ウォームビズで暖かな冬をお過ごしください。

※平成20年度環境大臣賞「星は、もっとたくさん 見えるはず」 東鴨居中学校(横浜市) 3年 村岡 真歩



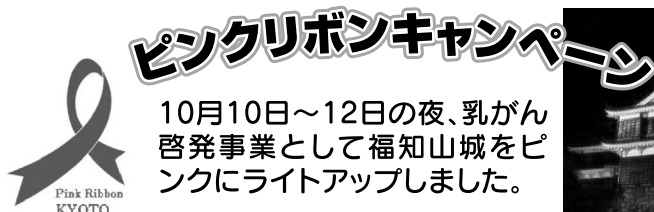
## 災害に備えて

「災害時要配慮者健康支援カード※」から今回は『認知症』について紹介します。

症状には個人差があり、例えば「最近のことを忘れてしまう」、「今がいつなのか、ここはどこなのか分からなくなる」、「判断力の低下により、寒くても薄着で外出したり、真夏にセーターを着たりする」等の行動があらわれます。

避難時には、落ち着いて行動するように声かけをし、避難所へは家族または2名以上で誘導しましょう。避難所では周囲の人に理解と協力を求めます。被災状況が認識できないなど「帰りたい」という思いが強いので、常に**見守り**と**声かけ**をしましょう。また脱水症状に陥りやすいので、**こまめに水分補給**をするよう配慮します。

※中丹広域振興局健康福祉部(中丹西保健所、中丹東保健所)では、災害が発生したとき、避難するのに手助けがいる方や健康に配慮する必要がある方(災害時要配慮者)の支援に役立つように「健康支援カード」を作りました。



10月10日～12日の夜、乳がん啓発事業として福知山城をピンクにライトアップしました。



●●●どうやるの？乳がん自己検診●●●



《浴室チェック》

体を洗うとき、石けんがついた手でふれると乳房の凸凹がよくわかります。左乳房は右手、右乳房は左手で。4本の指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房をはさむようにふれ、「の」の字を書くように指を動かします。

出典：ピンクリボン京都実行委員会

12月はエイズ予防月間



HIV・性感染症は、だれでもかかる可能性があります。エイズ予防月間を機に感染予防の大切さを考えましょう。

エイズ・クラミジア検査

(無料・予約制・匿名可)

毎週月曜日 9:00～11:00 受付  
保健室 22-6381

—心の健康確保と自殺や過労死などの予防—

「こころの耳」ホームページ開設! <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

2009年10月1日、厚生労働省が働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトを開設しました!

もし、悩みがあるのなら、どうぞこのサイトを訪れてください。

- 働く方へ ●ご家族の方へ ●事業者、上司・同僚の方へ ●産業医等、支援する方へ

仕事は大事だけれど、いちばん大事なことはない。  
いちばん大事なのは、あなたのいのちです。



※ 厚生労働省のホームページトップ画面 (<http://www.mhlw.go.jp/>) から閲覧できます。

相談・検査など こんな時は保健所へ

※実施日については変更する場合がありますので、お問い合わせください。

業務名	内容	実施日	お問い合わせ先
一般健康診断(有料)	検尿、血圧、X線、診察など一般的な検査・相談	毎月第1月曜日 ※ 13:00～14:00受付	企画調整室 22-5744
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制・匿名可)	予防相談、検査	毎週月曜日 9:00～11:00受付	保健室 22-6381
栄養相談(無料・予約制)	肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	毎月第1水曜日 13:00～16:00	
発達クリニック(無料・予約制)	乳幼児の発育、発達などの相談	実施日はお問い合わせください。 13:00～16:00	
すこやか相談(無料・予約制)	幼児のことばなどの発達の相談	毎月/第1、偶数月/第3金曜日 9:00～16:00	福祉室 22-5766
精神保健福祉相談 (無料・予約制)	心の悩み、病気についての相談	毎月第2・4火曜日 13:00～16:00	
思春期・青年期 心の健康相談 (無料・予約制)	思春期・青年期の心の相談	毎月第1・3火曜日 13:00～16:00	環境衛生室 22-6382
飼えなくなった犬・猫引き取り (有料)	飼い犬・飼い猫に限ります	毎週金曜日 9:00～11:00	

中丹西保健所だより 第108号  
平成21年11月27日発行

編集・発行/京都府中丹西保健所(京都府中丹広域振興局健康福祉部)  
〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91