

# 中丹西保健所だより

No.129

chutan  
nishi2016  
11.1URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

## 冬はノロウイルスの感染予防を徹底しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎と食中毒の発生は12月から2月に集中する傾向にあります。ノロウイルスによる食中毒の多くは、ウイルスに感染している調理者が食品を汚染することで発生します。また、ウイルスを蓄積した加熱不十分な二枚貝を食べることによって発生することもあります。通常は、感染から1~2日で発症し、吐き気、嘔吐、腹痛や下痢等の症状が1~2日続きます。治ってからも2週間程度は便にウイルスを排出し続ける場合があります、集団感染や食中毒の原因となる可能性があるため、注意が必要です。

### 感染予防のポイント

感染予防には手洗いが  
重要です。



#### ◆ 手洗いを徹底しましょう。

☆トイレの後、食事や料理をする前、患者の汚物処理を行った後には必ず手を洗いましょう。  
☆石けんをつけて手指から手首までよく洗い、水で十分にすすぎ、ウイルスを洗い流しましょう。  
さらにもう一度洗うと、より効果的です。

#### ◆ 食品を加熱しましょう。

☆ノロウイルスに汚染されたおそれのある食品は、中央まで火が通るよう、十分に加熱しましょう。  
(85~90℃で90秒以上が目安)

#### ◆ 調理器具等を消毒しましょう。

☆調理器具、設備、食器等は、洗剤で十分に洗浄し、0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウム希釈液で消毒するか熱湯で加熱消毒しましょう。  
※ノロウイルスにはアルコール消毒は効きにくいと言われています。

#### ◆ 嘔吐物や便の処理に注意しましょう。

☆使い捨てのマスクや手袋などを着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取り、0.1%濃度の次亜塩素酸ナトリウム希釈液で消毒後、水拭きをしましょう。



### 次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方 (次亜塩素酸ナトリウムが5%濃度の原液を希釈して作る場合)

- 0.1%濃度の希釈液 (嘔吐物の付いた物、床等の消毒)  
ペットボトルのキャップ2杯(約10ml)、ペットボトル1本分(500ml)の水に加えます。
- 0.02%濃度の希釈液 (調理器具、台所作業台、トイレの便座などの日常清掃)  
ペットボトルのキャップ半分弱(約2ml)、ペットボトル1本分(500ml)の水に加えます。



希釈液の容器には、間違えて飲むことがないように、はっきりと表示しておきましょう。作り置きをせず、一回で使いきりましょう。

<お問い合わせ先> 【感染症について】保健室 ☎22-6381 【食品衛生について】環境衛生室 ☎22-6382

## 所長 つらみ

### 【ノロウイルス胃腸炎】

10月から4月にかけてウイルス性胃腸炎の季節となります。冬期に流行する感染性胃腸炎、特に食中毒の99%はノロウイルスが原因と考えられています。「考えられている」というのは、食品から直接ウイルスを検出することが難しく、7割は食品を特定できてはならないため厳密に食中毒と判定できないためです。ウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染されたことが原因となっていることも食品を特定できない理由のひとつです。

一方、カキなどの二枚貝の中ではウイルスが濃縮されているため、加熱不足の貝類を食べた際に発症することが知られています。感染経路はほとんどが経口感染で、感染者の嘔吐物への接触や飛沫の飛散による二次感染が多いため、家庭や共同生活施設など人同士が接触する機会が多いところで集団発生することがあります。

ノロウイルスの潜伏期は24~48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、水溶性下痢、腹痛で、頭痛を伴うことがあり、発熱は軽度です。通常はこれらの症状が1~2日続いた後、治癒した後遺症もありませんが、乳児やお年寄りではひどい脱水症になることがある一方で、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

特に子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱することが重要です。手指に付着しているウイルスを減らす最も有効な方法は、流水でしっかりと手を洗うことです。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢などの患者の汚物処理やおむつ交換などを行った後(手袋をしていても)には必ず行いましょう。

病院の忘年会で生牡蠣を食べて大勢の医療者がノロウイルス胃腸炎を発症したという笑えない話もあります。これからの季節、手洗いは入念に!



中丹西保健所長 糸井 利幸

# 認知症になっても誰もが安心し、住み慣れた地域で暮らし続けるために正しい理解を広げよう!!

こんにちは！中丹西オレンジロードつなげ隊です!!  
京都府では認知症を正しく理解してもらうため、啓発組織として「オレンジロードつなげ隊」を結成しました。

ここ福知山市でも、皆さんの身近におられるキャラバンメイ  
トや介護事業所職員、民生児童委員等現在40名の隊員が地域で活動しています。



## 平成28年度 活動内容



9/21世界アルツハイマーデー  
福知山城のオレンジライトアップに合わせて  
イオン福知山店様で啓発活動

認知症啓発用DVD  
「地域で支えよう認知症  
～オレンジロードつなげ隊からの発信 in ふくちやま～」を制作中!!

オレンジロードつなげ隊、高校生、  
関係機関（福知山市、地域包括支援  
センター）認知症サポート医等と協  
働し制作!

認知症高齢者への接し方や相談窓  
口等を寸劇形式で紹介する内容です。



## 講演会のお知らせ

### 地域で支える認知症講演会

12月17日(土)

参加費 無料

午後13時30分～16時(受付 13時～)

■開催場所：大江町総合会館

(福知山市大江町河守285番地)

<お問い合わせ先>企画調整室 ☎22-5744

#### 【内容】

★認知症啓発用DVD発表及び試写会

『地域で支えよう認知症  
～オレンジロードつなげ隊からの発信 in ふくちやま～』

★基調講演

『長寿社会を認知症になっても自分らしく生きるための医療選択』  
講師：京都府立医科大学大学院 医学研究科 精神機能病態学 教授 成本 迅 氏

★事例紹介

『在宅医療の現場より～認知症の人が地域で安心して暮らすために～』  
講師：西垣内科医院 西垣 哲哉 氏(認知症サポート医)

参加者募集!!

## 介護人材再就職準備金貸付について

### 再就職後2年間継続して勤務すれば全額返還免除あり!!

介護職を離職した方で一定の資格・経験がある方が、  
介護職に再就職する際に必要となる費用を貸付します。

#### 貸付対象となる経費

- ◇子どもの預け先を探す際の活動費
- ◇介護に係る講習会の参加経費や参考図書購入費
- ◇介護職員として働く際に必要な靴等の被服費
- ◇敷金、礼金、引越代などの転居費用
- ◇通勤用自転車またはバイクの購入費
- ◇その他、再就職に際し必要と認められるもの

#### 貸付対象者

- ・介護職員等として1年以上実務経験のある方
- ・介護福祉士、実務者研修、介護職員初任者研修、ヘルパー1級、ヘルパー2級、介護職員基礎研修を修了した方
- ・介護職を離職後、京都府福祉人材・研修センターに求職登録をしている方(離職期間1月以上)
- ・「きょうと福祉人材育成認証制度」における宣言・認証・上位認証事業所かつ介護職員処遇改善加算を算定している事業所へ再就職した方

貸付額 **最大20万円** (1人1回限り)

※その他、申し込み、返還免除には条件がありますので、詳しくは下記までお問い合わせ願います。

# インフルエンザに**注意**

インフルエンザの感染力は非常に強く、毎年約1千万人が感染しています。

## インフルエンザを予防しよう

### ◆「かからない」ために

予防接種を受けましょう。

人が多く集まる場所などから帰ってきたときは、こまめに手洗いを心がけましょう。

栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めましょう。

### ◆「うつさない」ために

せきやくしゃみがでるときは、マスク等で咳エチケットを！

熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性がありますので気を付けましょう。

<お問い合わせ先>保健室 ☎22-6381

# 12月1日は世界エイズデー

知っていても わかっていても  
AIDS IS NOT OVER

2015年1年間に新規HIV感染者とエイズ患者の報告数は1,434件で、1日平均4件の感染者・患者が報告されています。累計では約26,000件になっています。

感染しているかどうかは、HIV検査を受けなければわかりません。

保健所では「HIV相談・検査」を無料・匿名・予約制で行っています。

血液検査で、採血後、約1時間後に結果をお知らせします。

<お問い合わせ先>保健室 ☎22-6381

# ご存じですか？「飼い主の義務」



## ～愛犬には鑑札と予防注射を～

狂犬病予防法により、犬の飼い主の方には以下のことが義務づけられています。

- ・現在居住している市町村に犬を登録すること。
- ・犬に毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせること。
- ・犬に鑑札と注射済票を着けること。

これらに違反した場合、  
**20万円以下の罰金の**  
対象になります。



毎年4月から6月は狂犬病予防注射期間であり、来年も4月には福知山市内の各地域で集合注射が行われます。飼い犬には必ず予防注射を受けさせましょう！

### 狂犬病とは

狂犬病は、ヒトを含む全ての哺乳類が感染し、発症後は100%死亡する恐ろしい病気です。日本国内では、動物では昭和32年(1957年)を最後に発生がなく、現在、日本は狂犬病の発生のない国(清浄国)とされています。ただし、平成25年7月には、日本と同様に清浄国とされていた台湾で野生動物の狂犬病の発生が確認されており、日本でも気をつける必要があります。

## 犬を迷子にさせないで！

保健所では毎年10頭以上の迷子の犬を預かっています。鑑札を付けていれば、すぐにお返しすることが出来ます。必ず着けるようにして下さい。

また、犬が逃げてしまったと判った時は、すぐに保健所までお知らせ下さい。

<お問い合わせ先>環境衛生室 衛生担当 ☎22-6382

おかあさん  
どこ〜？



11月は児童虐待防止推進月間です



# 子ども達の笑顔を守っていききたい!

児童虐待件数は毎年増加しています。



### 身体的虐待

- ・殴る・蹴る
- ・裸で家から放り出す
- ・激しく揺さぶる等

### 心理的虐待

- ・無視する
- ・罵声を浴びせる
- ・子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう等

### ネグレクト

- ・衣食住の世話をしない
- ・ひどく不潔にする
- ・自動車の中に放置する等

### 性的虐待

- ・胸や性器などを触る
- ・子どもへの性的行為等

### ★しつけ?虐待?

口で言っても言うことを聞かないから、叩いてしつけるしかないとか暴力を振るっていませんか。愛情を持って、できた時は褒めながら、繰り返し教えていく方法について考えてみましょう。



### ★里親募集しています。

子ども達を、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情をもって育ててくださる里親さんを募集しています。  
 <お問い合わせ先>福知山児童相談所 ☎22-3623

<お問い合わせ先>福祉室 ☎22-5766

## 岩戸山歴史的な自然環境保全地域について

福知山市大江町の岩戸山は、岩戸山神社の御神体と信じられ、昔から大切に守られてきたことから、森は自然のまま、大木がうっそうと茂り、珍しい植物もたくさん生えて、天の岩戸山神社と相まって神秘的な雰囲気を漂わせています。

また、近くを流れる宮川の渓流には、神々が天下ったと伝えられる天の岩戸と呼ばれる大岩があります。

府ではこの一帯を自然環境保全地域として指定し、保全活動を行っています。

皆さんも、秋の行楽シーズンを利用し、一度足を運んでみてください。



岩戸山の様子 (2016年3月)

### 案内図



<お問い合わせ先>環境衛生室 環境担当 ☎22-6383

## 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、事前に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 市外局番(0773)
風しん抗体検査 (無料・予約制)	血液検査 (妊娠を希望する女性・妊婦の同居者等、対象には要件があります。)	毎週火曜日 9:00~10:00 受付	保健室 22-6381
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制)	予防相談・検査	毎週火曜日 9:00~11:20 受付	
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2月曜日 13:00~16:00	
発達クリニック (無料・予約制)	乳幼児の発達などの相談	実施日はお問い合わせください。 13:00~16:00	
子育て親の心の相談 (無料・予約制)	子育てをしながら悩む親のカウンセリング	毎月第4金曜日 13:30~16:30	福祉室 22-3903
精神保健福祉相談 (無料・予約制)	心の悩みや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火曜日 13:00~16:00	

中丹西保健所だより 第129号  
 平成28年11月1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