

乙訓保健所だより

No. 7 平成18年8月号
編集・発行
京都府乙訓保健所
(山城広域振興局健康福祉部)
〒617-0006
向日市上植野町馬立8
TEL 075-933-1152
FAX 075-932-6910

URL <http://www.pref.kyoto.jp/yamashiro/works/fukushi/>



「カンピロバクターによる食中毒にご用心！」

～肉は「しっかり加熱」して予防しましょう～

気温・湿度ともうなぎのぼりに上がるこの季節、細菌性食中毒の多い季節でもあります(図1)。昨年の国内での食中毒は、患者数27,019名(事件数299件)、死者数7名、京都府では患者数299名(事件数9件)、死者数は0でした。京都府では、7～9月を食中毒予防推進強化月間とし、気象条件により「食中毒注意報」を学校・保育所など集団給食施設や飲食店の関係

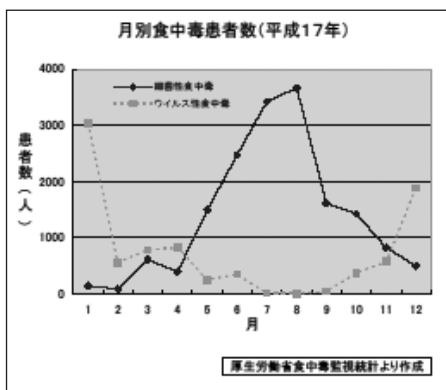


図1

機関に対し発令し、一層の注意をうながす他、販売店への巡回パトロールを強化しているところです。

近年の食中毒の発生推移を見てみますと、カンピロバクターによる食中毒が増加傾向にあります。カンピロバクターとはどういう菌なのでしょうか？

- 0.5～5マイクロメートルの長さで、両端に1本のべん毛を持ち、コルクスクリューのようならせん形をしていて、活発に運動します(図2)。



図2

- 家畜やペット、野生動物、野鳥などあらゆる動物が保菌しており、鶏は保菌率が高めです。
- 20℃でも死滅しません。冷蔵庫内4℃の環境下では3日以上生存可能といわれています。
- 少ない菌量でも発症し、感染すると下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状が現れます。多くの患者さんは約1週間で治りますが、若齢者や高齢者・抵抗力の低い人ほど重症となりやすく、要注意です。

潜伏期間は2日から5日とやや長めです。

- 乾燥や熱に弱く、65℃以上数分で死滅します。

夏休み中、バーベキューなど野外調理をする機会も多いと思いますが、予防のポイントは、家庭でできる予防ポイントと同じです。普段から何気なく励行しているものばかりと思いますが、もう一度チェックして、食中毒の無い、健やかな夏休みを過ごしてくださいね。

POINT 1 調理の前、食べる前、トイレの後の手洗いは念入りに！

POINT 2 調理器具は熱湯消毒、よく乾燥させ、特に肉を扱う器具(包丁、まな板、はし、トングなど)はその他の器具と区別する。

POINT 3 加熱温度に注意。野外調理など、表面が焼き色に見えても中心部まで十分に熱が届かないことがあります。生焼け対策のため、あらかじめ小さく、薄く切る等の工夫を！家庭では可能ならば中心温度計で、85℃以上を確認のこと(カンピロバクターは65℃数分で死滅しますが、ノロウイルス対策のためにも、85℃以上1分以上が望ましいです。)

POINT 4 調理後は速やかに食べましょう！加熱直後は菌が死滅しても、その後、他の菌が付着、常温で増殖することもあります。すぐに食べない時は、ラップをして冷蔵庫へ。そして食べる直前には再加熱を！この時期、余った食品は思い切って廃棄する勇気を！

POINT 5 肉の生食(レバー、ユッケ、鳥刺し等)は、慎重に。若齢者や高齢者へは特に赤信号です。成人でも、病中病後など抵抗力の弱い時は控えてください。

子育て中のお父さん、お母さんのための 「こころのクリニック」の御案内

「子どもをかわいく思えない」「気持ちに余裕がなくて、子どもにあたってしまう」「何となく気持ちが晴れない、何となく不安がある」と悩んでいる、乳幼児をお持ちのお父さん、お母さん、保健所では専門家による相談を実施しています。悩みや不安を少しずつことばに出して、気持ちを楽ししてみませんか？

	心理カウンセラーによる相談	精神科医師による相談
ひにち (予定)	毎月 第3木曜日 偶数月 第1木曜日	奇数月 第1火曜日
時 間	午後1時30分～4時	午後1時30分～3時30分

*秘密は厳守します。

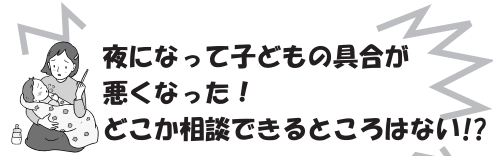
対象者 向日市、長岡京市、大山崎町にお住まいの乳幼児の保護者

場 所 京都府乙訓保健所

費 用 無料

申込方法 1週間前までに電話でお申し込みください。

申込先 保健室 933-1153



そんな時には『#8000』に電話して！
小児科医師、小児科担当看護師が電話で相談に応じます。



京都府小児救急電話相談事業のお知らせ

京都府では、子どもの急患に電話相談で対応する「小児救急電話相談事業」を行っています。発熱、打撲、嘔吐、けいれんなど夜間に子どものことが心配になった場合には、お気軽にご相談ください。(相談料は無料です。)

相談時間 平日・日曜・祝日は午後7時から午後11時
土曜日は午後3時から午後11時

携帯電話、ダイヤル回線からかける場合は『075-661-5596』にダイヤルしてください。

母子家庭人間ドック（検診）のお知らせ

受診できる人 ・下記①～③に該当する方

- ① 母子家庭の母親又は寡婦（子どもさんが20歳以上になった母子家庭の母親）
※寡婦にあつては、国民健康保険の被保険者（本人）であること。
- ② 向日市・長岡京市・大山崎町に居住
- ③ 65歳未満（平成18年4月1日現在）

検診日時 ・平成18年12月～平成19年3月の平日（年末年始・土日祝日除く）の午前中

検診場所 ・京都第一赤十字病院健診センター（最寄駅：JR又は京阪「東福寺」）

定 員 ・約250名（京都府南丹保健所以南の地域）
※定員を超える場合は受診できない場合があります。

費 用 ・無料。ただし、受診後に精密検査等が必要となった場合、精密検査等は有料になります。

提出書類 ・「母子家庭人間ドック受診申込書」、「返信用封筒」（返信用封筒には住所・氏名を記載し、80円切手を貼付してください。）
※申込書は保健所、各市・町の母子福祉担当課にあります。
※「返信用封筒」で受診の可否についてお知らせします。

提 出 先 ・京都府乙訓保健所福祉室（郵送可）
〒617-0006 向日市上植野町馬立 8 TEL 933-1154
※平成18年9月8日（金）締切



「乙訓地域 食情報提供店ガイドマップ」ができました!

取りきみが気になるので
ごはんの量を調節したい

野菜をたっぷり食べたい

こういった声にお応えする「きょうと健康 おもてなし～食情報提供店～」の写真入りカラーガイドマップができましたので、その一部を紹介します。
かしこいお店選びで、ご自分の健康管理にお役立てください

目印は
コレ



取組内容マークガイド

ヘルシーメニューがある

●たっぷりメニュー

「野菜たっぷり」「カルシウムたっぷり」「鉄分たっぷり」



●ひかえめメニュー

「エネルギーひかえめ」「脂質ひかえめ」「塩分(食塩)ひかえめ」



ヘルシーオーダーができる

エネルギーが気になる方のために

- ◆ご飯の量を少なく調整する
- ◆1/2(半量)メニューがある

脂質が気になる方のために

- ◆マヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ等は別添えし、量も少なく調整できる

塩分が気になる方のために

- ◆しょうゆ、ソース等は別添えし、量も少なく調整できる

野菜不足が気になる方のために

- ◆キャベツなどつけ合わせ野菜のお代わりができる

ヘルシーモーニングをしている

- ◆朝8時までに開店
- ◆主食・主菜・副菜がそろっている
- ◆モーニングメニュー1食分のエネルギー表示がしてある

メニューの栄養成分表示している

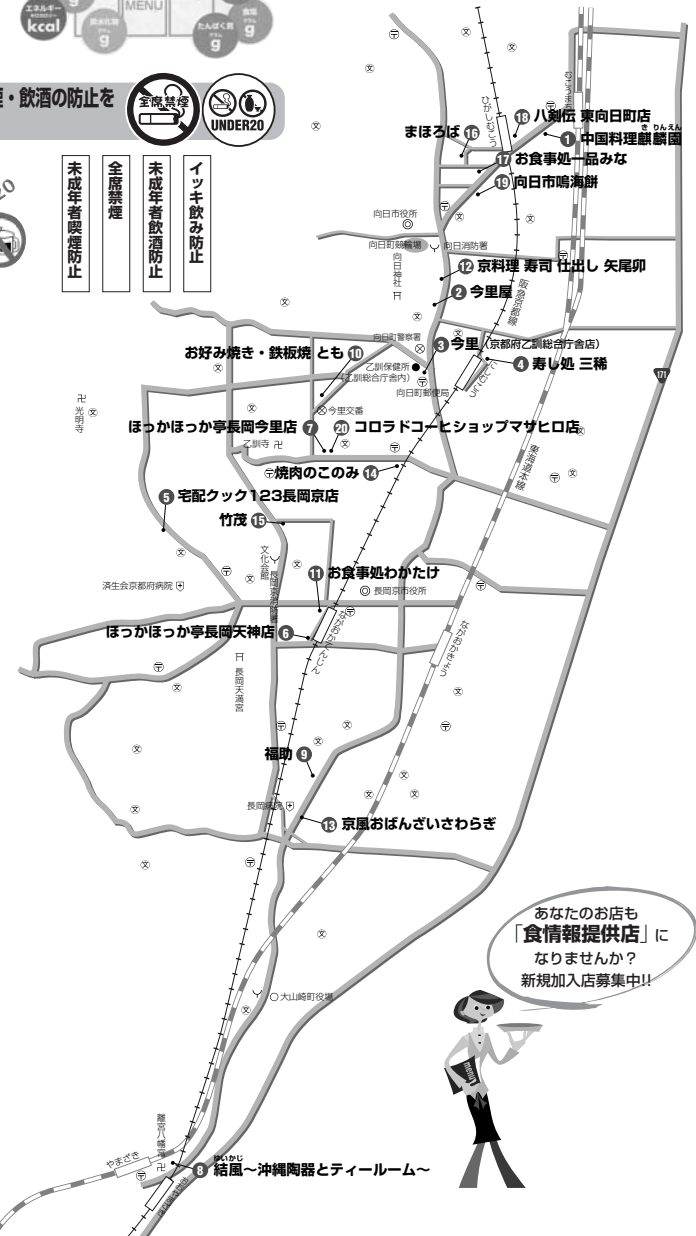
- ◆主要メニューにエネルギー等の栄養成分値を表示している



禁煙や未成年者の喫煙・飲酒の防止をすすめている



番号	店名	種別	取組内容
1	中国料理麒麟園(きりんえん)	飲食店	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
2	今里屋	うどんすき	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
3	今里(京都府乙訓総合庁舎店)	日替わりランチ・コーヒー・めん類	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
4	寿し処・三稀	持ち帰り寿司製造販売	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
5	宅配クック123長岡京店	宅配弁当	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
6	ほっかほっか亭長岡天神店	弁当製造販売	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
7	ほっかほっか亭長岡今里店	弁当製造販売	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
8	結風(ゆいかじ)	飲食店	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
9	福助	お好み焼き・鉄板焼き 飲食店	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
10	お好み焼き・鉄板焼・とも	飲食店	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
11	お食事処わかたけ	飲食店	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
12	京料理・寿司・仕出し・矢尾卯	料理・仕出し店	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
13	京風おばんざいさわらぎ	お食事処	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
14	焼肉のこのみ	焼肉店	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
15	竹茂	和食	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
16	まほろば	喫茶と食事	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
17	お食事処一品みな	飲食店	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
18	八剣伝・東向日町店	居酒屋	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
19	鳴海餅	生菓子製造販売業	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示
20	コロラドコーヒョップマサヒロ店	飲食店	ヘルシーメニュー、ヘルシーモーニング、栄養成分表示



あなたのお店も「食情報提供店」になりませんか? 新規加入店募集中!!

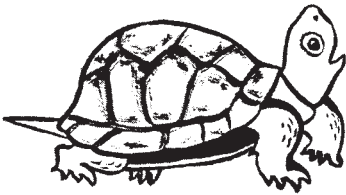
ガイドマップの配布を希望される方は、
きょうと健やか21推進乙訓府民会議事務局
(乙訓保健所保健室 (TEL 933-1153)) まで。

「ハ虫類ペット由来のサルモネラ症にご用心」 ～ミドリガメなどのハ虫類に触れた後は 必ず十分な手洗いを！～



サルモネラ症とは、サルモネラ菌を原因菌とする感染症のことを指し、サルモネラに汚染された食品を食べることによって、胃腸炎症状等の食中毒を引き起こしますが、小児では、まれに、けいれん、意識障害、菌血症等重症化するおそれもあります。ハ虫類を飼育する際には、以下の注意が必要です。

- 健康なカメでも、保菌率は50～90%であるといえます。水替えや、飼育箱を洗浄した後は、石けんで良く手を洗いましょう。
- 飼育箱を洗う際は、台所を避け、水を流す際も、排水により周囲を汚染しない様、十分注意して下さい。



ミドリガメ・ワニガメ等は日本の在来種に影響を与えるため、逃がしたり、放さないようにしましょう。

メタボリック・シンドロームについて

皆さんこんにちは。乙訓保健所長の小川です。今回は、最近よく見聞きするようになりました「メタボリック・シンドローム」についてお話させていただきます。

この言葉は、日本語では「代謝症候群」、「内蔵脂肪症候群」などと訳されます。血圧や血糖などの検査値が正常と異常の境界の値であるような方でも、それらが複数重なると非常に危険度が増すのですが、その基本には、お腹の中の内臓周囲に脂肪が増えることが諸悪の根源であることがわかってきたのです。

人類は誕生してから今までの間、ほとんどを飢餓の時代で過ごしてきました。そのため、エネルギー効率の良い脂肪を体内に蓄えて、飢餓に備える機能は十分に用意されているのですが、最近のような飽食の時代に対応できる準備が体

の中になされていません。ですから、今の時代を健康に生き抜くには、飢餓時代の本能（旺盛な食欲等）を押し殺して、意識して食生活の改善と運動に取り組む必要があります。



誰しも老後の生活に不安はあると思います。幸福な老後の生活のためにはお金も大切ですが、それ以上に健康な体を維持することが大切です。みんなで若い時から「老後のための健康の貯蓄」＝「食事と運動」をキーワードに頑張りましょう!!

京都府乙訓保健所長 小川 史 顕