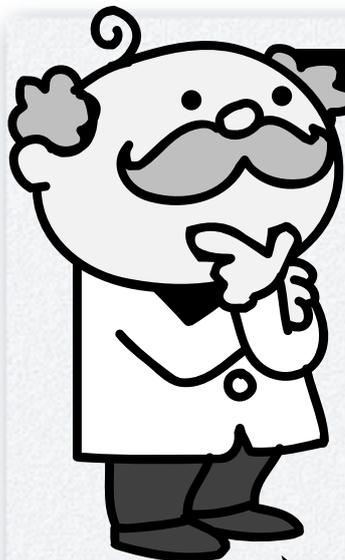


こんにちは YAMASHIROKITA HOKENSYO 山城北保健所です



第10号 編集・発行 京都府山城北保健所 〒611-0021 宇治市宇治若森7-6 ☎0774・21・2191(代) FAX 0774・24・6215



新型インフルエンザ・パンデミックに備え

対策検討会議が発足

新型インフルエンザの世界的流行（パンデミック）が発生すると、流行が8週間ほど続き、4人に1人が発病すると推定されています。このため、日常生活がまひしてしまう可能性があります。

山城地域において、健康被害を最小限に抑えることと社会機能をまひさせないために、今後も対策検討会議で協議をすすめていくことを確認しました。

2月12日に山城北保健所管内の関係機関が集まり、対策検討会議が発足しました。

メンバー

市町、消防、警察、医師会、薬剤師会、協力病院
教育局、山城広域振興局（保健所・総務室）

3月12日(午後)には南京都病院、男山病院で、新型インフルエンザ発生を想定した“発熱外来”の訓練を行いました。

●今からできる準備●

◎食料・日用品 医療品を蓄える

最低2週間は買い物なし
で生活できるように



◎正しい衛生習慣 を身につける

外出から帰ったら、
手洗いとうがいを
しましょう。



被害想定(管内)

発病者数 約11万人
入院患者数
672~1,849人
死亡者数
572~2,185人



◎咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、
ティッシュなどで口と
鼻を押さえ、他の人から
顔をそむけ、できれば
1m以上離れましょう!

◎助け合いの輪を つくっておく

新型インフルエンザが
流行すると、一人暮らし
のお年寄りなどは、まわ
りの人が助けてあげる
必要があります。

◎マスクの着用

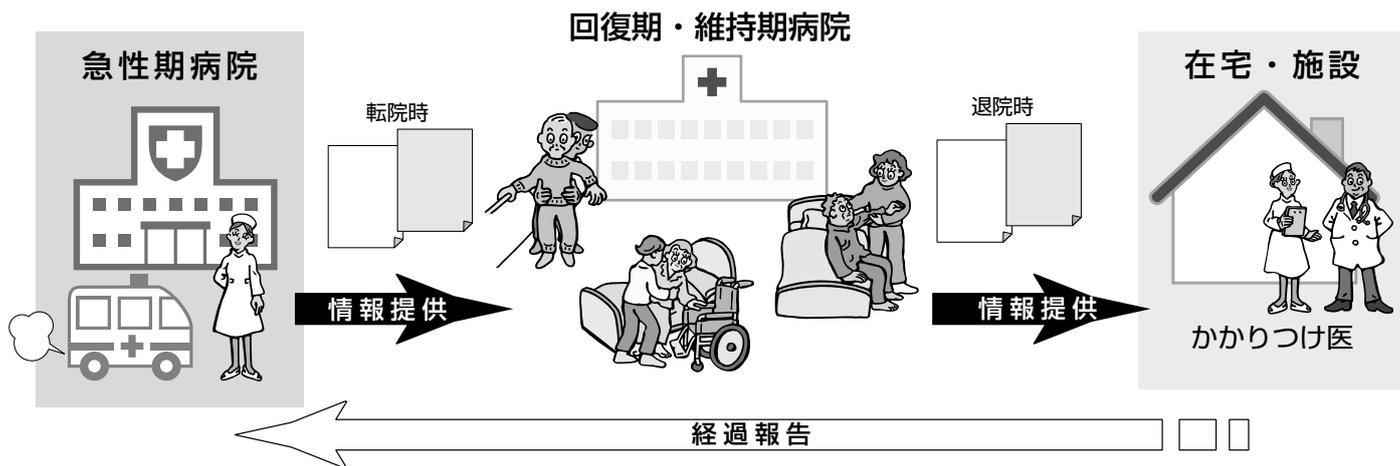
咳などの症状がある時
は、人にうつさないため
にマスクの着用を。



切れ目のない 「脳卒中治療・リハビリテーション」のために

脳卒中の治療は急性期、回復期、維持期と治療時期に応じて転院や退院をしながら継続的におこなわれます。そのため、病院が変わっても、治療内容や検査結果、リハビリ内容などの情報が病院、施設、地域のかかりつけ医などへスムーズに提供され、患者にとって安心できる医療に活用される必要があります。

保健所では、管内の医師やリハビリ療法士、看護師、医療ソーシャルワーカーなどで構成する作業部会を開催し、21年3月から統一した診療情報提供書(脳卒中地域連携クリティカルパス)を試行的に導入し、脳卒中における地域医療連携のしくみづくりに取り組んでいます。



脳卒中における各治療時期を担う医療機関は京都府ホームページで公表しています。
<http://www.pref.kyoto.jp/hofukuki/1197531909586.html>

特別障害者手当・ 障害児福祉手当の ●お知らせ●

●「特別障害者手当」とは、知的又は身体の重度の障害が2つ以上重複する等により、日常生活において常時特別の介護を要する20歳以上の在宅の重度障害者に支給される手当です。

●「障害児福祉手当」とは、日常生活において常時の介護を必要とする20歳未満の在宅の重度障害児に支給される手当です。

申請は、随時受付しています。詳しくは、市役所、町役場、保健所にお問合せください。

お問合せ先

福祉室 ☎0774 (21) 2193

シリーズ9 野菜をもっと食べよう! かんたん・もりもり・すこやかメニュー

小松菜とちくわの卵とじ

●材料/2人分

小松菜	100g
ちくわ	30g
卵	2個
ごま油	大1
だししょうゆ	大1/4
中華だしの素	小1/4
塩	小1/4

●作り方

- ①小松菜は3cmの長さに切り、水洗いしてざるに上げ水切りする。
- ②ちくわは3mm位の輪切りにする。
- ③卵はボールに割ってかき混ぜる。
- ④フライパンにごま油大さじ1を入れて、強火で小松菜を炒め、しんなりしたら②のちくわを入れて、調味料で味をととのえてから卵でとじる。

POINT

冷蔵庫の残り物で簡単に出来て、高齢者から子供まで食べられるメニューです。
朝食＝目玉焼きに飽きている家族のためにも一度試して下さい。

(ひとりあたり)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
133	8.0	9.3	110	1.0	1.4

ストップ! 地球温暖化

地球と財布に優しい暮らし

まだまだあります家庭の二酸化炭素(CO₂)排出量削減メニュー



◎空調の温度設定は定番です!

★エアコンの冷房を1度高く、暖房を1度低く温度設定する★

(暖房は20度、冷房は28度を目安に)

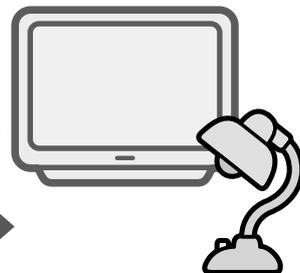
年間83.32kWhの電気の節減→1年間でCO₂排出を28.33kg削減(1,833円の節約)

◎使わないときは切る

★エアコン、テレビ、照明の使用を1時間短くする★

(家電機器をつけっぱなしにしない)

年間105.83kWhの電気の節減→1年間でCO₂排出を35.99kg削減(2,328円の節約)



◎もったいない保温

★電気ポットの保温時間をできるだけ短くする★

(電気ポットを使わないときはコンセントを抜く)

年間107.52kWhの電気の節減→1年間でCO₂排出を36.56kg削減(2,365円の節約)

◎あけっぱなしは禁物

★温水洗浄便座はこまめに温度調節し、使わないときはふたを閉める!★

(温水便座のふたを閉め、設定温度を弱にする)

年間61.28kWhの電気の節減→1年間でCO₂排出を20.84kg削減(1,348円の節約)

◎油断大敵、待機電力…スイッチ付き延長コードという方法も

★電源スイッチをオフにし、コンセントからプラグを抜く★

(電気製品を使わないときはコンセントを抜く)

年間167kWhの電気の節減→1年間でCO₂排出を56.78kg削減(3,674円の節約)



※京都府HP (<http://www.pref.kyoto.jp/tikyu/>)「温室効果ガス10%削減のわかりやすい行動モデル」より引用
※電気代は1kWhあたり22円、温室効果ガス(二酸化炭素:CO₂)排出は1kWhあたり0.34kgで計算しています。

「事業所・家庭で取組む地球温暖化対策」をテーマとした府職員出前語らい(出前講座)を行っています。
詳しくは環境室(☎0774-21-2913)までお問合せください。

●年中児発達サポート事業の紹介●



この事業は、友達遊びが苦手や発達が気になるお子さんなど集団生活が困難な幼児の早期発見・早期療育の観点から子ども、保護者、保育者が安心して就学を迎えることができるように、適切な支援体制を市町と一緒に築いていくことを目指しています。

具体的には、保護者の方へのお子さんの健康観察アンケート、保育所や幼稚園への巡回相談、発達支援クリニック、保育士等従事者への研修等を行います。



子どもが発達していく姿をみんなで
わかちあい、子どもと共に育ちましょう。

(C)fumira

●こんな花を見つけたら保健所へ●



セティゲルム種



ソムニフェルム種



けしの仲間には美しい花を咲かせるものも多く切り花等に人気ですが、法律で栽培が禁止されているものもあります。これらのけしを見つけたら決して触らず保健所へ連絡ください。

	けしの品種	特徴と見分け方
× 植えて悪い	ソムニフェルム種 ----- 間違っって観賞用として植えられることが多い。様々な花色の物がある。八重咲きのものもある。	(1) 全面に白っぽい緑色をしている。 (2) 無毛である。あっても極めて少ない。 (3) 葉は付け根で茎を抱き、上部につく葉は心臟形。 (4) ハカマオニゲシはオニゲシと外観が良く似ている。「深紅の花の色」、「花びらの基部にある鮮明な黒紫の斑点」、「つばみの表面の寝た硬い毛」で判別。
	セティゲルム種 ----- 管内で発見されるものは、うす紫色の花が多い。	
	ハカマオニゲシ	
○ 良い	ひなげし おにげし 等	(1) 全体に緑色をしている。 (2) 全草に粗毛がはえている。 (3) 葉は茎の下方に密生。

今年6月1日からの改正薬事法施行により 医薬品の販売方法が変わります



医薬品には効きめ（効能・効果）以外にリスク（副作用）があります。今回の法改正では大衆薬をリスクの程度によって3つに分類します。その分類に応じて薬剤師の他に都道府県の試験に合格した登録販売者が、専門家としてアドバイスを行います。リスクの分類ごとに外箱への表示やお店での置き方を区別し、購入者にリスクの程度がわかりやすくなります。（既存の店舗は、3年間猶予されます。）専門家のきちんとした対応が安心購入と使用につながります。薬は専門家のアドバイスに従って正しく使用しましょう。

つけ爪による健康被害について

指先のおしゃれとして「つけ爪」が人気です。ネイルサロンも身近になり、雑貨店などでは自分で「つけ爪」をするための様々な用具も購入できます。

しかし、独立行政法人国民生活センターに次のような「つけ爪」による健康被害が寄せられました。



- ・「つけ爪」をつけた2日後から指が腫れ出し、化膿した。
- ・人工爪をつけたら自分の爪にカビができた。
- ・爪が乾燥して表面がはがれ、痛みが出た。
- ・つけ爪用瞬間接着剤の液が飛散しじゅうたんからは白煙があがり、足にはやけどを負った。
- ・爪をはがす液を使用したら指先から指の間がただれ、痛んだ。
- ・外国製ネイルプライマーが足に飛び、化学薬品によるやけどと診断された。

※「つけ爪」は爪にとっては負担がかかります。施術時の衛生管理をしっかり行い、異常を感じたらすぐに皮膚科を受診しましょう。時々爪を休ませることも必要です。また、つけ爪用の接着剤はかぶれや化学やけど、引火に注意しましょう。

(参考：http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20081016_1.pdf)