

船橋市保健所が贈る情報誌

Face to Health

～目次～

調理をする時、気を付けて！～ノロウイルスの意外な感染経路～

- 1ページ -
マメにマスク！マメに手洗い！インフルエンザを予防しよう！！

- 2ページ -
加湿器を正しく使用しましょう

- 2ページ -
事前に確認してありますか？～ネット宅配型クリーニングの落とし穴～

- 3ページ -
上手なお医者さんのかかり方（2）

- 3ページ -
保健所に新たに2つの課が加わりました

- 4ページ -
保健所の主な行事・予定
- 4ページ -

調理をする時、気を付けて！

～ノロウイルスの意外な感染経路～

冬の代表的な食中毒の原因として、嘔吐や下痢を主な症状とするノロウイルスがあります。ノロウイルスによる食中毒というと、カキなどの二枚貝が持っているウイルスが主な原因と思われがちです。しかし、実際にはその食中毒の多くは、ノロウイルスに感染した人が調理をすることによって起きているのをご存じですか。

ノロウイルスに感染した人の嘔吐物やふん便には大量のウイルスが含まれます。このため、感染した人の手にはウイルスが付着する可能性が高くなります。ウイルスがついた手で調理や盛りつけをすることで、料理にウイルスが付着し、その料理を食べた人がノロウイルスに感染して食中毒となります。また、ノロウイルスは感染力が非常に強く、わずかなウイルス量でも食中毒を起こします。そのため、ノロウイルスに感染した調理者から、集団食中毒が発生することがあります。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐために、次のことに注意しましょう。

①体調が悪い時は調理を控えましょう。

嘔吐や下痢の症状があるときは、食中毒を引き起こす恐れが強いので、調理をしないようにしましょう。

②しっかり手を洗いましょう。

ノロウイルスに感染していても、嘔吐や下痢の症状を示さない場合があります。また、ノロウイルスによる嘔吐や下痢の症状が治まった後も、しばらくの間はふん便にウイルスが含まれます。症状が治まったからと油断せず、調理をする前は必ず石けんを使って手をしっかり洗いましょう。ノロウイルスに対しては消毒用エタノールによる消毒では効果が低いです。

③しっかりと加熱しましょう。

たとえ食材にノロウイルスがついてしまったとしても、加熱することによりウイルスを殺すことができます。

日頃から直接料理に触れないように清潔な菜箸やトングなどの調理器具を使い盛りつけを行うように心がけましょう。このことで、万が一、手にウイルスがついていたとしても、手から料理にウイルスがつくことは防げます。

冬場はクリスマスやお正月など多人数で集まって食事をする機会が多くなります。家族や友人との楽しい集まりで食中毒を起こさないよう、調理をするときにはノロウイルスに気を付けましょう。

マメにマスク！マメに手洗い！ インフルエンザを予防しよう！！

インフルエンザは、咳やくしゃみなどの飛沫に含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことや、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによって感染し、発症します。主な症状は、発熱、のどの痛み、咳、痰、鼻水、呼吸困難感で、空気が乾燥し、気温の低い12月から3月にかけて流行のピークを迎えます。

感染を防ぐには、ワクチンを予防接種することのほか、手洗いやアルコールによる手指消毒をしっかりと行うこと、人が密集している場所や繁華街への必要以上の外出を控えることが重要です。なお、ワクチンの効果が出るまでには2週間ほどかかりますので、流行が始まる前に予防接種しましょう。

インフルエンザを発症した場合の主な治療法は、症状を抑える対症療法とウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザ薬の投与となりますが、予防することが最も有効な方法となりますので、**流行期にはマスクの着用や手洗いを心がけましょう。**

<かかったかなと思ったら・・・>

症状や伝えたいことをメモし、受診についてかかりつけ医に事前に電話で相談しましょう。また、受診の際には、受付の時間や方法を確認しておき、ほかの人に咳やくしゃみなどの飛沫を浴びせないようにマスクをして受診しましょう。

(飛沫を浴びる人よりも、浴びせる人がマスクをしたほうが、感染の拡大を抑える効果が高いと言われています。)

<一緒に住む人にうつさないために>

ここでも活躍するのはマスクです。家の中であってもマスクを着用しましょう。

また、定期的に換気を行い、室内にインフルエンザウイルスが蔓延しないように気を付けましょう。



加湿器を正しく使用しましょう

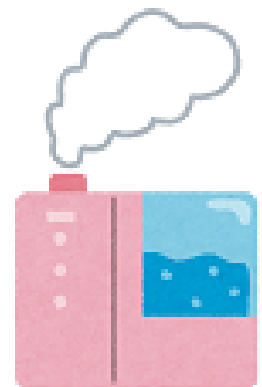
冬は、空気が乾燥しているため、のどや鼻の粘膜が乾燥します。粘膜が乾燥すると病原体に対する体のバリア機能が弱まるので、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。このような乾燥時の対策には、加湿器が役立ちます。加湿器を使用し、部屋の湿度を40%~70%に保つことで、感染症にかかるリスクが減少します。

ただし、便利な加湿器も使用方法を誤ると、健康を害する原因となり、注意が必要です。たとえば、タンクの水を換えないでいると、タンク内で細菌などが増殖してしまう場合があります。その水を使って室内を加湿すると、細菌などが空気中に浮遊し、それを吸い込むことで、肺炎を引き起こして死亡に至った事例もあります。特に、高齢者や小児がいる家庭では注意が必要です。

2~3日加湿器を使用しない場合は、加湿器内部の清掃を行い、タンク内の水を毎日交換することで、細菌などが増えにくい環境を作りましょう。

また、加湿器本体の使い方だけでなく、周囲の環境にも気を配る必要があります。洗濯物の部屋干しなどをすると湿度が上昇することがあります。湿度が70%を超えると結露やカビの原因となりますので、定期的に窓を開け、換気し、部屋の空気を入れ替えるようにしましょう。

加湿器を正しく使い、乾燥しがちな冬を快適に過ごしましょう。



事前に確認してますか？

～ネット宅配型クリーニングの落とし穴～

ネットショッピングなど、お店に行かなくてもサービスを受けられる商業形態が多くなっています。クリーニングの業界でもインターネットを利用して依頼し、受け渡しを宅配業者が行う形態のネット宅配型クリーニングを利用する人が増えています。ネット宅配型クリーニングは、直接お店に足を運ばないで衣類の受け渡しができるため便利ですが、その一方でトラブルも起こっています。

直接お店に行き、衣類の受け渡しをする形態では、受け渡し時に依頼した衣類の数や状態、洗濯の方法など、顧客と店員が直接確認するため、そのことがある程度トラブルを未然に防ぐ役割を果たしていました。しかし、ネット宅配型クリーニングは、お店に行かないで衣類の受け渡しを行うため、直接店員と確認することができず、今まで防ぐことができていたトラブルが起こる場合があります、注意が必要です。

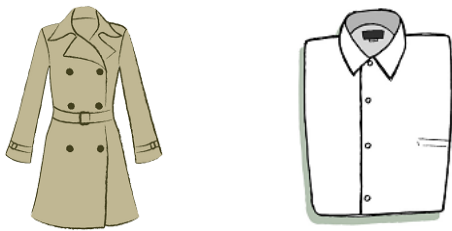
実際に、「預けたはずの衣類が返ってこない」、「サービス内容や価格が気に入らなかったのにキャンセルできなかった」などの相談や苦情が保健所にも寄せられています。

ネット宅配型のクリーニングを利用する際には、

- ・インターネットを利用したクリーニングが直接店舗で受け渡す方法と違うことを理解して利用する。
- ・契約内容やクリーニング業者の連絡先、賠償基準の内容などを十分確認し、少しでも疑問があったら利用する前に業者に直接問い合わせ、疑問を解消する。
- ・依頼した衣類のリストを作り、シミや汚れの写真を撮ってクリーニング業者に伝えるとともに、自分でもその内容を控えておき、できるだけクリーニング業者と情報を共有しておく。

などサービスを利用する前の準備が大切です。

ネット宅配型クリーニングを利用する際は、その特徴をしっかりと理解して賢く利用しましょう。



上手なお医者さんのかかり方(2)

前回は、診察の前後にメモをとることの大切さについて紹介しました。今回は、お医者さんと一緒に治療方法を考えていくことや、お医者さんに自ら情報を提供することの大切さについてです。今回のキーワードは「自分自身」です。

①お医者さんとよく相談し、治療方法を決定

「治療はお医者さんにお任せ」ではなく、お医者さんから治療方法のメリットやリスクについて聞き、一緒に考え、よく話し合ったうえで、治療を進めていきましょう。自分自身が治療方法をよく知り、納得して治療を受けることが重要です。

②お医者さんに自ら情報を提供し、情報共有を行う

自分自身がお医者さんに情報を提供し、お互いに情報を共有することは大切です。例えば、「痛みが強くなった」や「違うところに痛みが出た」など、治療の結果どのような変化があったのかを伝え、お医者さんと情報を共有しましょう。それは今後の治療方法や薬の処方をお医者さんが考える際に大切な情報になります。

保健所に新たに2つの課が加わりました

母子・成人保健等の地域保健機能を集約し、サービスの充実を図るため、これまでの健康増進課、保健センター及び特定健康診査室の業務を分割統合し、10月から新たに地域保健課、健康づくり課が誕生しました。

<地域保健課の業務>

市内4か所の保健センターを拠点に、保健師、栄養士、歯科衛生士等の専門職員が妊娠中の方から高齢の方までの切れ目ない支援を行います。市民の皆様の健康保持増進や生活習慣病等の予防に関する周知啓発や、妊娠・出産・子育てに関する相談・支援、歯周疾患検診や栄養指導、乳幼児健康診査等の保健サービスを総合的に提供します。また、各地域の公民館や地区社協、自治会、町会、老人会等と連携して地域のニーズに沿った健康相談や健康教育等を実施します。

<健康づくり課の業務>

生活習慣病予防のための健康診査を、40歳以上の国民健康保険加入者及び後期高齢者医療制度加入者を対象に実施します。その結果、生活習慣の改善が必要と判断された方に対して、保健師・管理栄養士等が、食事や運動習慣に関する指導や、適切な医療受診を促す保健指導を実施します。また、市民の方を対象に各種がん検診を実施するほか、お子様を対象に各種定期予防接種、高齢者の方を対象にインフルエンザ及び肺炎球菌予防接種を実施します。加えて、高齢者の健康づくりと介護予防のため介護予防教室の開催や、ふなばしシルバーリハビリ体操教室を開催し、同体操指導士の養成を行います。

☆保健所の主な行事・予定☆

- ◆ 『世界エイズデー街頭キャンペーン』 12/1 於：イオンモール船橋、船橋駅北口デッキ
- ◆ 『エイズ検査』 12/1、13、1/5、19、2/2、16
- ◆ 『肝炎ウイルス検査』 1/19、2/16
- ◆ 『精神科医による精神保健福祉相談』（要事前予約）
12/1、9、17、25、1/5、13、21、22、2/2、10、18、26
- ◆ 『第26回こころの広場交流会』 1/29 於：二和公民館
- ◆ 『第29回ヘルシー船橋フェア』 1/14～19 於：東武百貨店
- ◆ 『親力を磨く子育て講座』 2/3

その他、各地域の保健センターでは、『ママ／パパママ教室』、『離乳食（3回食）と歯みがきの教室』、『ビーバー教室』、『運動教室』、『骨密度測定』、『なんでも食事相談』や、健康講座『親が学ぶ思春期のこころとからだ』、『ストレスの上手な解消法』、『糖尿病教室』を実施する予定です。

日程、回数等の詳細については、各地域の保健センターまでお問い合わせください。中央（☎423-2111）、東部（☎466-1383）、北部（☎449-7600）、西部（☎047-302-2626）

編集後記

保健所が移転して2か月が経ちました。これまでの保健所では業者の方を相手に仕事をする機会が多かったのですが、健康づくり課や地域保健課が加わったことで、一般の市民の方を保健所内で多くお見かけするようになり、お話しする機会が増えました。今までより一層、わかりやすい説明の大切さを感じています。Face to Healthもわかりやすい文章を心がけたいと思います。（衛生指導課 田中）

2015年12月1日発行
船橋市保健所
〒273-8506
船橋市北本町1-16-55
TEL 047-409-3668（代表）
FAX 047-409-3592
ho-somu@city.funabashi.lg.jp