

船橋市保健所が贈る情報誌

Face to Health

夏は甘い誘惑がいっぱい

さんしょくし

～酸蝕歯に気を付けて！！～



～目次～

夏は甘い誘惑がいっぱい～
酸蝕歯に気を付けて！！～

- 1ページ -

カンピロバクターによる食
中毒に気を付けましょう

- 2ページ -

蚊が媒介する感染症から身
を守るために

- 2ページ -

あなたも出来る、「禁煙」
にチャレンジ！

- 3ページ -

覚せい剤の使用は「ダメ。
ゼッタイ。」

- 3ページ -

地震による断水に備えま
しょう～簡易ろ過器の作り
方～

- 4ページ -

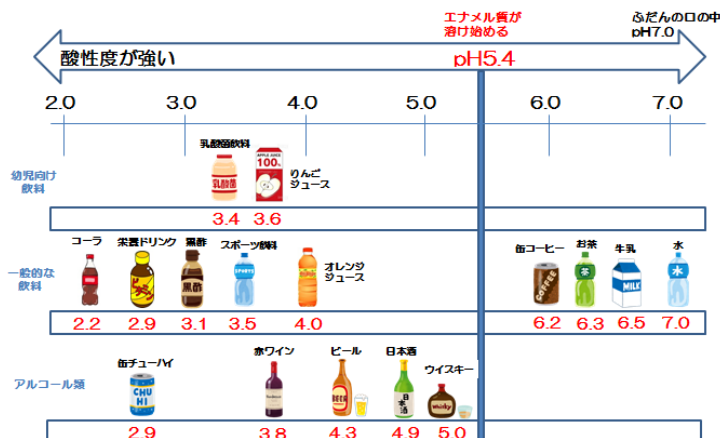
保健所の主な行事・予定

- 4ページ -

今年も暑い夏が近づいてきました。冷たいジュースやアイスが恋しくなる季節ですよね。

みなさんは「酸蝕歯」をご存知ですか。細菌が原因となる「むし歯」と違い、「酸蝕歯」は飲食物等の酸そのものによって複数の歯が同時に溶けてしまうのが特徴です。

放っておくと歯がしみたり、噛み合わせに影響が出たりするため、広い範囲での治療が必要となります。柑橘系のフルーツやお酢を含んだ調味料、炭酸飲料、スポーツ飲料等の酸性度の高い飲食物を摂取する機会が増えると酸蝕歯になる可能性が高くなります。



出典：東京医科歯科大学大学院う蝕制御学教室「pHでみるカリエスリスク」より
第21回日本歯科医学総会誌参照

酸蝕歯から歯を守るには

- ①酸性の食品や飲み物を減らす：特に喉が渇いた時は唾液が少なく、酸蝕歯のリスクが高まります。水分補給はなるべく水やお茶にしましょう。
- ②すっぱいものを食べたら歯みがきは30分後に：酸性度の強いものを食べたあとは歯の表面が溶けて軟らかくなっています。唾液で中和され歯の軟化がおさまる30分ほど時間をあけてから、みがくとよいでしょう。
- ③ゴシゴシみがかない：力を入れてゴシゴシみがくと歯がさらに削れてしまいます。力を入れずに磨くか、軟らかめの歯ブラシを使用しましょう。
- ④哺乳びんでジュースは控えよう：上の前歯が酸蝕歯になりやすくなるため、やむを得ず哺乳びんを使用したら、濡れたガーゼで前歯をぬぐってあげましょう。

各保健センターでは歯科衛生士が電話相談や窓口相談を行っています。

中央保健センター ☎423-2111 ・ 東部保健センター ☎466-1383

北部保健センター ☎449-7600 ・ 西部保健センター ☎047-302-2626

地域保健課

カンピロバクターによる食中毒に気を付けましょう

春から夏には、カンピロバクターという細菌による食中毒が多発しています。この細菌が人の体内に入ると、下痢、腹痛、発熱等の症状が現れることがあります。場合によっては運動神経に影響が及び手足が動かせなくなったり、呼吸困難等の命に関わる症状を伴う病気に発展します。カンピロバクターは加熱や乾燥に弱く、大気中では生存できません。これに対し、鶏や豚の消化管はカンピロバクターの生存に適した条件が整っているため、カンピロバクターは鶏や豚の消化管の中に住んでいます。これらの動物を食肉に処理する時には少なからず消化管の内容物とともにカンピロバクターが付着してしまい、食肉が汚染されます。この肉を十分に加熱すれば安全に食べることができますが、加熱不十分な肉を食べることで下痢等の症状が現れ、食中毒として判断された事例が少なくありません。



～カンピロバクター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加熱しましょう：たとえ食品にカンピロバクターがついていても、加熱することによりカンピロバクターを殺すことができます。
- ②調理器具を使い分けましょう：加熱前の生肉と、加熱後の肉を扱う調理器具は使い分けましょう。生肉から他の食品にカンピロバクターが移ることを防ぐことができます。
- ③生肉には直接素手で触れないようにしましょう：生肉を扱う場合は、使い捨ての手袋やビニール袋を使い、手が未加熱の肉に直接触れないようにしましょう。もし、生肉に素手で触れた場合はせっけんでしっかり手を洗い、アルコール消毒を行ってから他の食品を扱きましょう。
- ④飲食店の料理にも気を付けましょう：飲食店で提供された料理でも、加熱不十分な肉が含まれる可能性があります。生焼けの肉は食べないようにしましょう。 衛生指導課 食品指導係 ☎409-2594

蚊が媒介する感染症から身を守るために

ウイルスを保有した蚊に刺されることにより感染する感染症を蚊媒介感染症といい、代表的なものにデング熱やジカウイルス感染症があります。2014年の夏に70年ぶりにデング熱が国内で発生したことで、国内においても予防対策の重要性が増しています。



予防対策は「発生予防」と「刺されないこと」

- ①発生予防：蚊は色々なところに生息し、飛び回っているので、駆除は困難です。効果的な対策は、水中に生息する蚊の幼虫であるボウフラの発生を防ぐために、水が溜まる可能性のある物（空き缶・空き瓶・古タイヤ等）を片付ける事です。また、草や木の葉裏に蚊の成虫が潜伏するため、草刈りや樹木の剪定をするなど、普段から環境整備を心掛けましょう。
- ②刺されないこと：◆蚊の多い場所では、長袖・長ズボンを着用し素足は避けましょう。◆外出時は必要に応じて、虫よけスプレーを使用しましょう。◆屋内でも蚊にさされないよう防虫剤などを使用するほか、窓に網戸を設置し、玄関扉や窓の開閉は素早く行いましょう。

デング熱やジカウイルス感染症には、特効薬やワクチンが無いため、治療は対症療法が中心となります。発熱等の気になる症状が出現した場合は、かかりつけ医を受診しましょう。



～夏休みやオリンピック等により中南米等のジカウイルス流行地に渡航される方へ～

妊娠中のジカウイルス感染と胎児の小頭症との関連が示唆されていることから、妊娠している方、またはその可能性がある方は、流行地への海外渡航は控えてください。また、性行為による感染が疑われる事例があるため、海外に渡航した方は、症状の有無に関わらず、最低4週間もしくはパートナーが妊娠期間中は性行為の際にコンドームを使用するか性行為を控える事を推奨します。

保健予防課 結核感染症係 ☎409-2867

あなたも出来る、「禁煙」にチャレンジ！

タバコの煙には4000種類以上の化学物質、60種類以上の発がん性物質が含まれているため、喫煙することで病気になるリスクを高めます。本当は禁煙したいけれど迷っている方も多いのではないのでしょうか。禁煙は1回で成功することは少なく、2～3回の失敗を繰り返す方もいます。失敗したときに何が悪かったのか振り返ることが禁煙の成功につながります。禁煙は難しいものと決めつけず、まずは気軽にはじめてみませんか？

禁煙するといいいことが沢山！

- ◎禁煙して48時間経過すると嗅覚と味覚が回復し、食事が美味しく感じられるようになります。
- ◎禁煙して1年で心臓病のリスクが、5年で肺がんのリスクが喫煙者の半分になります。
- ◎1日1箱440円として計算すると…2か月で26,400円、1年で16万円を節約できます。
- ◎喫煙所を探すこともなくなり、外出先がタバコを吸える場所か心配せずすみすみます。



禁煙のヒント

①もしも喫煙したくなくなったら

ガムを噛んだり水を飲むなど喫煙すること以外の行動を試してみましょう。灰皿を近くに置かない、飲食店は禁煙としている場所を選ぶなど喫煙しやすい環境に身を置かないなどの工夫をしましょう。

②体重が増えてしまうのが心配

禁煙すると口さみしくなったり、喫煙によって落ちていた食欲が回復するため、体重が2～4kg増えますが禁煙して1～2年で元に戻ると言われています。

③ひとりて頑張るのは心細い

禁煙宣言をして周囲の人の協力を得ましょう。禁煙仲間をつくるのも良いでしょう。また、禁煙外来では医薬品などによる治療も可能です。市内禁煙外来医療機関は市のホームページにも掲載しています。

健康づくり課 特定健診・がん検診係 ☎409-3404

覚せい剤の使用は「ダメ。ゼッタイ。」

最近、有名人が覚せい剤を使用し逮捕されるということがありましたが、覚せい剤は私たちが思っている以上に身近なところにあります。「使用すると気分が晴れる」、「疲労回復になる」、「ダイエットになる」などの間違った知識で気軽に手を出してしまうと、常習化し身体に多くの影響を及ぼします。その影響についてまとめました。

幻覚を見る

現実と過去の区別がつかなくなったり、正常な感覚がなくなったりすることにより、実際にはないものが見えたりします。

薬物依存症になる

覚せい剤は依存性が強く、効果がきれるとイライラしたり落ちつかなくなります。また、自分の意思によるコントロールが効かなくなり、さらに覚せい剤の使用への欲求が激しくなります。

脳細胞などを破壊する

乱用により脳を破壊し、記憶力低下や認知障害を引き起こします。破壊された脳は元には戻りません。

生まれてくる子どもにも影響する

妊娠しても、死産や流産をしたり、生まれてくる子供に奇形などが生じる可能性もあります。

フラッシュバック(自然再燃)が起きる

乱をやめ、イライラした症状などがでなくなったとしても、飲酒やささいなストレスなどにより乱用時に体験した幻覚などが出現することがあります。

覚せい剤の使用は身体に多くの影響を及ぼし、1回だけの使用でも将来を台無しにしてしまいます。また、その害は一生続きます。決して、手を出してはいけません。

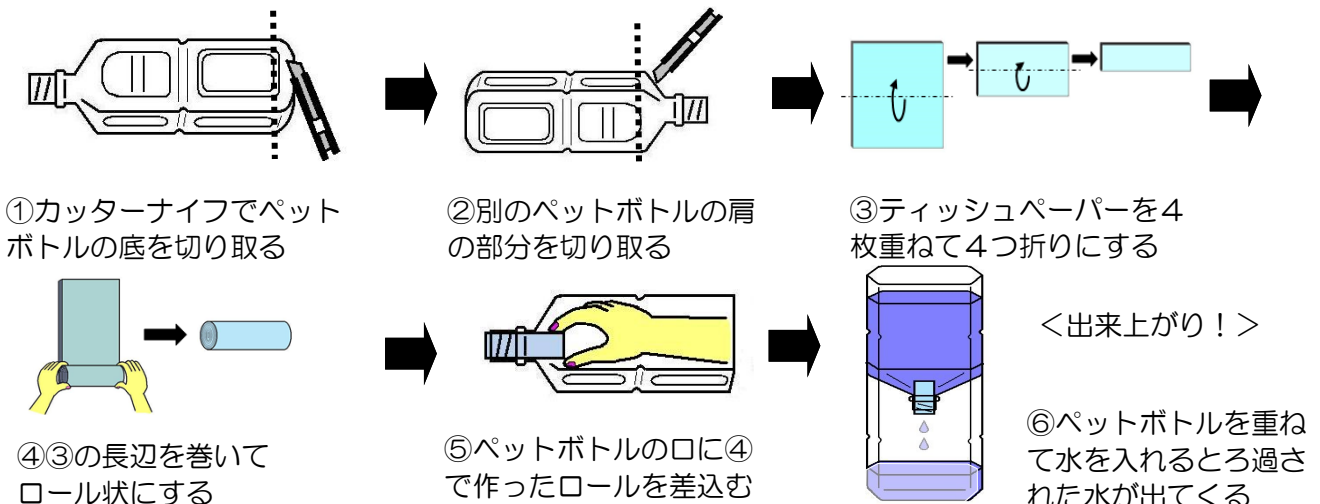
覚せい剤の使用は「ダメ。ゼッタイ。」ということを忘れないでください。

保健所総務課 医事薬事係 ☎409-3759

地震による断水に備えましょう ～簡易ろ過器の作り方～

大きな地震は家屋の倒壊や地滑りのみでなく、断水を起こす可能性があります。もし断水が起きたら、どうすれば水を確保できるでしょうか。まず、飲用の水は災害に備えて日頃から備蓄することが大切です。また、飲用以外の水はろ過器を使って雨水等から用意できます。本記事では平成27年度のまちづくり出前講座で取り上げた、カッターナイフ、2本のペットボトル及び4枚のティッシュだけで出来る簡易的な水のろ過器の作り方をご紹介します。

ただし、このろ過器で除去できるのは砂利や泥等で、色、におい、細菌等は除去できません。ろ過した水は飲用に適するとは限らないのでご注意ください。



衛生指導課 環境指導係 ☎409-2598

☆保健所の主な行事・予定☆

- ◆『エイズ検査』（予約制 ☎409-2867）6/7、7/5、19、8/16、30
- ◆『肝炎ウイルス検査』（予約制 ☎409-2867）7/19、8/16
- ◆『精神科医による精神保健福祉相談』（予約制 ☎409-2859）
6/7、8、16、24、7/5、13、21、22、8/2、10、18、26

その他、各地域の保健センターでは、以下の事業等を実施する予定です。

『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』、『運動習慣づくり教室』、『ロコモを防ごう かんたん筋力アップ』、『身体をほぐそう リラックス体操』、『骨密度測定』、『なんでも食事相談』、『幼児（4～6歳）の心の健康教室』、『糖尿病教室』

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

新年度、初めての発行となります。読者にとってわかりやすい内容、表現になっているか確認しながら、編集作業をすすめてきました。

今後も、皆様の興味を引く内容となるよう心掛けてまいりますので、ご愛読をお願いします。

（保健所総務課 渡部）

平成28年（2016年）6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