

# 10月17日～23日まで「薬と健康の週間」です！

「薬と健康の週間」とは、医薬品や薬剤師等の専門家の役割に関する正しい知識を広く国民に浸透させることにより、国民の保健衛生の維持向上に寄与することを目的としたものです。

## 薬は正しく服用しましょう！

- ・不明な点は、医師や薬剤師等の専門家に相談して適切に使用しましょう。
- ・使用期限、用法、用量を正しく守りましょう。
- ・日光、高温、湿気を避けて小児等の手の届かないところに保管しましょう。



## かかりつけ薬局を持ちましょう！

かかりつけ薬局において薬歴管理を行うことにより、複数診療科受診による重複投与や相互作用の確認等を行うことができ、薬物療法の有効性・安全性の向上が望めます。身近で相談しやすい薬局をあなたの「かかりつけ薬局」として活用しましょう。

## 「お薬手帳」を御存知ですか？

「お薬手帳」とは、あなたが使っている薬について記録しておくための手帳です。自分が使っている薬や、薬によるアレルギー経験を記録し、医師や薬剤師等に正確に伝えることはとても大切なことです。医療機関や薬局に行く時には必ず持っていきましょ。また、緊急時に備えて携帯しておくともよいでしょう。

薬局では、薬を調剤する際に、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックします。また、薬の名前や飲み方を記入してお渡しします。御自身でも、服用後の体調変化や、自分で購入した薬などを記入するとよいでしょう。

保健総務課 医事薬事係 ☎(409)3759

## ☆保健所の主な行事・予定☆

- ◆『肝炎ウイルス検査』（予約制 ☎409-2867）10/17、11/21、12/19
  - ◆『精神科医による精神保健福祉相談』（予約制 ☎409-2859）10/3、11、19、27、11/7、8、16、24、12/5、13、21、22
- ※変更になる場合があります。

その他、各地域の保健センターでは、『はじめてママになるための教室／パパママ教室』『離乳食（3回食）と歯みがきの教室』『ピーパー教室』『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』『骨密度測定と健康相談』『なんでも食事相談』や、健康講座『幼児（4～6歳）の心の健康教室』『親が学ぶ 思春期のこころとからだ』『薬剤師による正しい薬の知識 健康講座』『ぐっすりすっきり快眠講座』『カウンセラーによるストレスの上手な解消法』『糖尿病教室（全3回コース/公開講座あり）』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

今回は、全国的にも話題に上がっているO157食中毒や、秋から冬にかけて流行しやすいインフルエンザの予防、食欲の『秋』ということで適塩生活のポイントなどを掲載しました。

保健所の発信している様々な情報を、皆様の生活にお役立ていただければ幸いです。（地域保健課）

平成29年10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](mailto:ho-somu@city.funabashi.lg.jp)

## 船橋市保健所が贈る情報誌

# Face to Health

### ～ 目次 ～

腸管出血性大腸菌食中毒に気をつけましょう！  
- 1ページ -

今日からはじめるおいしい適塩生活  
- 2ページ -

糖尿病を防ぎましょう！  
- 2ページ -

12月1日は世界エイズデーです～エイズのことを考えてみませんか？～  
- 3ページ -

インフルエンザに気をつけましょう！  
- 3ページ -

10月17日～23日まで「薬と健康の週間」です！  
- 4ページ -

## 腸管出血性大腸菌食中毒に気をつけましょう！

群馬県、埼玉県の惣菜店での食中毒など関東を中心に、腸管出血性大腸菌O157の患者が多く発生しています。

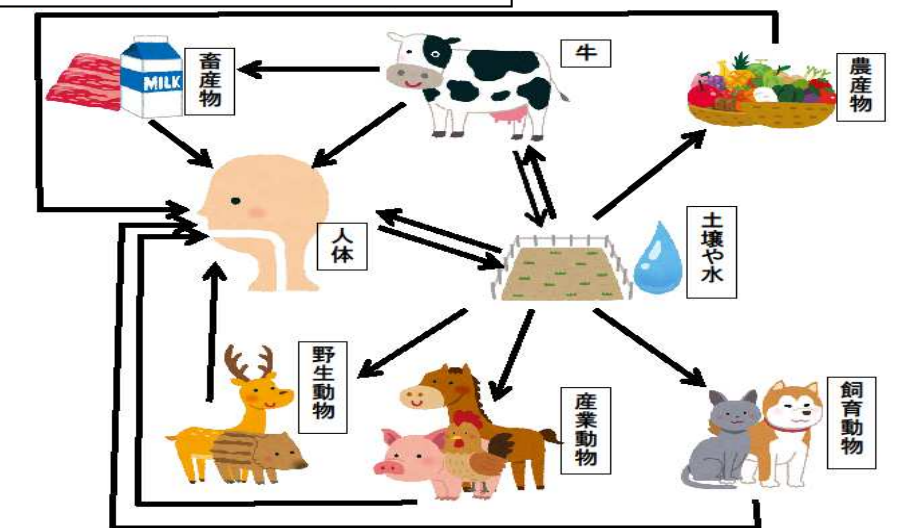
O157をはじめとする腸管出血性大腸菌による食中毒は、ベロ毒素という強力な毒素を産生する大腸菌による食中毒です。激しい腹痛、出血を伴う水溶性の下痢などを発症し、重症化すると、死に至ることもあります。

腸管出血性大腸菌は血清型により更にいくつかに分類され、この食中毒の原因となっているものは、血清型O157の他にもO26、O111、O145等があります。

### 特徴

腸管出血性大腸菌は主に牛等、動物の腸管内に生息し、その糞便等を介して食品、飲料水を汚染します。加熱不足の食肉(生肉を含む)、生野菜、食肉からの二次汚染を受けた食品、湧水・井戸水等の消毒していない水等が原因となります。少量の菌量でも発病することがあり、注意が必要です。

### 腸管出血性大腸菌のライフサイクル



### 予防・対策

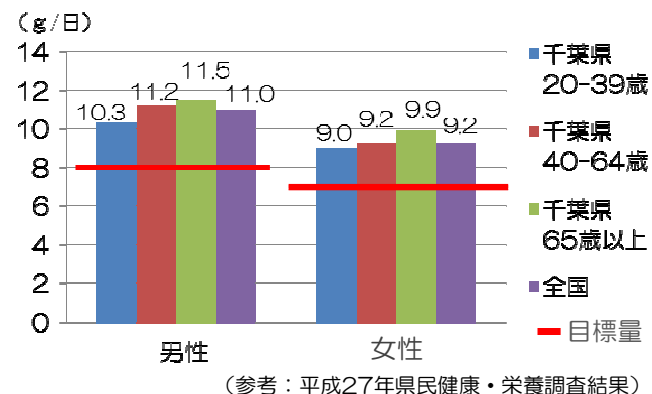
菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。調理や食事の前は石鹸を使った手洗いを入念に実施しましょう。調理器具は洗剤でよく洗い、できれば熱湯又は塩素系消毒剤で消毒しましょう。野菜や肉は、低温保存を徹底し、生野菜はよく洗いましょう。菌は、75℃で1分間以上の加熱で死滅しますので、食肉は十分な加熱を心がけましょう。

衛生指導課 食品監視係 ☎(409)2566

## 今日からはじめるおいしい適塩生活 千葉県民の1日の食塩摂取量【平均値（g/日）】

### 千葉県民の食塩摂取状況を知っていますか？

生活習慣病予防・改善のために、日本人の食事摂取基準2015版では、食塩摂取の目標量を男性8.0g未満、女性7.0g未満としています。平成27年県民健康・栄養調査結果より、千葉県民は全ての年代で目標量より2g以上多くとっていることがわかりました。（右図）



### 食塩をとりすぎると…

食塩摂取量が多いと、高血圧の原因になるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんにかかりやすくなります。

### ちょっとした工夫で、食塩の量は減らせます

- ①はかる**：1日の食塩摂取量の約7割を調味料からとります。塩やしょうゆ、みそなどの調味料は目分量や味覚に頼らず、計量する習慣を。
- ②控える**：麺類は汁を全部飲まず、食塩の多い食品（練り製品、干物、漬物、肉加工品等）は、食べ過ぎに注意。
- ③薄八分目でごちそうさま**：うす味だからと食べ過ぎれば、摂取する食塩も増加します。
- ④調理の工夫でうす味でもおいしく**：うま味（かつお、昆布）、酸味（レモン、酢など）、薬味（しょうが、ごま、しそなど）、香辛料（カレー粉、とうがらし、わさびなど）を上手に活用。

※ご相談は、各保健センター（4ページ「保健所の主な行事・予定」を参照）へご連絡ください。

### 「割りしょうゆ」で、いつものお浸しが変わります！

#### ほうれん草のお浸し

**材料**（2人分）：ほうれん草160g、だし汁大さじ1、しょうゆ小さじ1と1/3、削りカツオ少量  
**作り方**：①ほうれん草は色良くゆで、食べやすい長さに切る。②だしとしょうゆを合わせ、割りしょうゆを作り、半量をほうれん草にかけて軽く汁を絞る。③器に盛り、削りカツオをのせ、残りの割りしょうゆをかける。

★1人当たり食塩相当量0.6g（しょうゆのみより約0.4g減！）きのこや他の野菜を加えても◎

## 糖尿病を防ぎましょう！

日本には総人口の10%を超える約2,050万人の糖尿病患者および予備群があると推定されています。糖尿病は高血糖が慢性的に続く病気ですが、初期には自覚症状がありません。進行すると「のどが渇く」「疲れやすい」「急激な体重減少」などの症状が出てきます。さらに、糖尿病を放置すると怖いのは合併症です。

### 3大合併症って？

糖尿病の3大合併症は血管に起こる障害で、高血糖の状態が長い期間続き、血管が傷つけられることで発症します。《**神経障害**》足の冷えや感覚の麻痺で感染を起こしやすくなる→壊疽(えそ)により足を切断しなければならないことも 《**網膜症**》目の血管の流れが悪く・もろくなる→出血し、失明することも 《**腎症**》尿として排泄されるはずの老廃物や塩分、水分が体内にたまる→人工透析 などの危険性が高まります。重症化しないように、血糖値を良好にコントロールしましょう。

### 生活習慣の改善で糖尿病を防ぎましょう！

#### ・3食規則正しく食べましょう

1日の血糖値の変動が大きいと糖尿病になるリスクが高くなるといわれています。

#### ・甘い飲み物、お菓子はほどほどに

お菓子やジュース類の糖分はすばやく吸収され血糖値が急激に上がります。

#### ・野菜を先に食べましょう

野菜を先に食べることで、糖の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を抑えます。

#### ・食後1～2時間で運動すると効果的！

食後1～2時間頃に運動を始めると、血糖が筋肉に取り込まれエネルギー源として使われるので、食後高血糖を抑えられます。

### 11月14日は世界糖尿病デーです

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するためにIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、国連により公式に認定されました。ご自身でも糖尿病について考え、予防にむけてご家族や大切な人と話しあう機会にしましょう。

健康づくり課 特定保健指導係 ☎（409）3394

## 12月1日は世界エイズデーです

### ～エイズのことを考えてみませんか？～

世界エイズデーとは、エイズのまん延防止とエイズ患者に対する偏見や差別をなくすためにWHO（世界保健機関）が定めたもので、毎年12月1日になると世界中でエイズの啓発活動やキャンペーンが行われます。船橋市保健所でも世界エイズデーに合わせてイベントを行います。当日はエイズの啓発物品やパンフレットの配布を行いますので、みなさんお気軽にお越しください。

- 11月30日（木） 12時～13時 船橋市役所1階エントランス
- 12月1日（金） 16時～17時 JR船橋駅北口2階デッキ



イベント当日は「チーバくん」がやってきます！！

### どんな病気なの？

HIVとは、ヒト免疫不全ウイルスのことで、HIVに感染し体の中でHIVが増えていくと免疫細胞が破壊されていきます。そうすると、体の免疫が落ちて様々な病気にかかりやすい状態となります。この状態をエイズといいます。HIV感染は日本国内では性行為での感染が1番多いと言われており、感染予防のためにはコンドームの使用が重要です。また、検査を受けて、自分の感染の有無を知ることも大切です。

### 保健所で検査が受けられます

- ・匿名・無料で検査が受けられます。
  - ・その日のうちに結果がわかります。（即日検査）
  - ・ご希望の方は、梅毒とクラミジアの検査も同時に受けられます。（これらは即日検査ではありません）
- ※予約が必要となります。検査をご希望の方は、下記までご連絡ください。

実施日：10月3日（火）・17日（火）・11月7日（火）・21日（火）・12月3日（日）・19日（火）

保健総務課 結核感染症係 ☎（409）2867

## インフルエンザに気をつけましょう！

インフルエンザは毎年12月から3月にかけて流行します。通常の風邪と違って、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。また、急性脳症や肺炎などを発症し、重症化する場合があります。

### 流行期に入る前の予防接種は有効です

ワクチンを接種してから、効果が出るまでに2週間ほどかかると言われています。例年1月から2月に流行のピークを迎えるので、接種をする場合は遅くとも12月中旬くらいまでに受けましょう。接種回数は年齢によって違います。ワクチン接種をすれば、絶対にかからないというものではありませんが、重症化を防ぐ効果もあります。

### ワクチン接種以外には予防方法はないの？

- ・外出後には手洗いを徹底しましょう。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。
- ・十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。
- ・乾燥しやすい室内では加湿器などを使い、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ・人混みへの外出は避け、やむを得ない場合はマスクを着用しましょう。
- ・普段から咳エチケット\*を心がけ、咳やくしゃみを人に向けないようにしましょう。

※咳エチケットとは・・・

せきやくしゃみが直接人にかからないように鼻と口を覆うことです。せきやくしゃみをするときはティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。症状が続くときはマスクを着用しましょう。

こうした日頃のこころがけで寒い冬を元気に乗り切りましょう。

保健総務課 結核感染症係 ☎（409）2867

