



**保健福祉だより**

◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

**夏の食中毒と感染症に  
ご注意ください！**

7月に入り夏本番の季節となりました。暑い夏を元気にのりきるために、毎年夏に流行する食中毒と子どもの感染症予防についてご紹介したいと思います。

**食中毒予防の三原則**

6月末に、静内保健所管内に食中毒警報が発令されました。食中毒は、食品中に食中毒を起こす細菌がいなか、いても食中毒を起こす量まで増えていなければ発生はしません。細菌性食中毒を防ぐための3つのポイントをまとめてみました。

**その1 細菌をつけない！**

- ①洗う↓基本は手洗いです。手や調理器具を介して細菌の運び屋にならないように、こまめに手を洗いましょう。
- ②分ける↓包丁、まな板は用途にあわせて使い分けて使用しましょう。

③包む↓保存するときは、他の食品に肉汁などがかからないように、袋や容器に小分けしましょう。

**その2 細菌を増やさない！**

一般に、食中毒菌は、室温状態（10度〜40度）の時に、急速に増殖します。冷蔵庫で保存の必要なものを買った場合には、寄り道せず帰ったらすぐに冷蔵庫に入れてみましょう。また、冷蔵庫と冷凍庫の庫内の温度を一定に保つために、詰めすぎに注意しましょう。

**その3 細菌をやっつける！**

加熱して調理する食品は、中心部が75度で1分以上、十分加熱しましょう。ただし、食中毒菌が作り出す毒素の中には熱に強い物（黄色ブドウ球菌が作り出すエンテロトキシンなど）があるため、加熱したから大丈夫という過信は禁物です。また、調理器具は、漂白剤や熱湯などで定期的に消毒しましょう。

**過去最高の患者数?!  
子どもの感染症にご用心**

6月22日付け厚生労働省より、「手足口病」の小児科定点からの患者報告数が、過去11年間の同時期に比べて最も多い状況が続いているとの通知がありました。夏の代表的な感染症の特徴を知り、幼稚園、保育所、学校や家庭などでの予防を徹底しましょう。

**「手足口病」**

**病気の特徴：**

主に、コクサッキーウイルス等によって引き起こされ、名前のとおり、口の中の粘膜や舌、手、足に水疱ができます。発熱が（38度以下がほとんど）みられる場合があります。

**予防方法：**

患者のせきやくしゃみを吸い込むことにより、また、まれに患者の手を介して菌が付着した飲食物を食べるにより感染します。うがい、手洗いを十分にすることが必要です。

**「咽頭結膜炎（プール熱）」**

**病気の特徴：**

アデノウイルスが目の結膜等から侵入して、高熱やのどの痛み、目の充血などの症状がでます。プールに入っていないなくても感染します。嘔吐や下痢を伴うこともあります。

**予防方法：**

口や鼻、目の結膜などから体の中に入り込んで感染します。症状が落ち着いてものどや便中にはウイルスが存在しているので一か月程度は注意が必要です。プールの後はしっかりシャワーを浴びましょう。

**「ヘルパンギーナ」**

**病気の特徴：**

コクサッキーウイルスによって引き起

こされる乳幼児の病気です。いわゆる夏風邪の代表的なものです。

**予防方法：**

「手足口病」と同様です。

**「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎」**

**病気の特徴：**

A群溶血性レンサ球菌により引き起こされ、3〜12歳までの子にかかりやすい病気です。高熱やのどの痛み、嘔吐や下痢、舌の腫れなどが特徴的です。

**予防方法：**

「手足口病」と同様です。

（保健師 藤本）

**平成22年度「こころの健康相談」の  
日程変更について**

先に3月号でお知らせした、こころの健康相談について、日程変更がありましたのでお知らせします。

変更前	相談日	8月6日(金)
変更後	相談日	8月13日(金)

忘れていませんか？！

# 麻しん・風しん混合ワクチン予防接種をうけましょう！！

近年、10～20代の青少年に麻しんが流行し社会的に問題となっています。麻しんの感染を防ぐにはワクチンでの予防が最も有効といわれています。地域の麻しんワクチン接種率が95%以上になれば流行を止めることができるといわれていますが日高町では、平成21年度第1～4期の接種平均は84.4%と低いのが現状です。麻しんや風しんにかからない、周りにうつさないためにも対象の方は、早い時期に接種を済ませましょう。

- 1 対象者**
- 第1期 満1～2歳に至るまでの幼児
  - 第2期 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの幼児（就学前の1年間）
  - 第3期 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの中学1年生
  - 第4期 平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれの方

## 2 接種日時・場所

場 所	門別国保病院	鎌田病院	富川駅前クリニック	日高国保診療所
受付時間	15:30～ 16:00	15:30～ 16:00	第1～2期 13:00～13:30 第3～4期 8:30～17:00	15:00～ 15:15
日 程	8月25日（水） 8月26日（木）	8月11日（水） 8月12日（木）	8月13日（金） 8月20日（金）	8月3日（火） 8月24日（火）
		9月29日（水） 9月30日（木）	9月3日（金）	

## 3 持ち物

既に平成22年4月に発送しました問診票に保護者自署等必要事項をご記入の上、問診票と母子手帳をご持参ください。（今後対象になる方は、随時問診票を送付します。）

問診票、母子手帳を紛失された方は、下記までご連絡ください。

\*麻しん、風しんにかかったことがある場合は、下記へご連絡ください。

## 4 お問い合わせ先

日高町役場保健福祉課健康づくりグループ TEL 01456-2-6183

日高総合支所住民生活課健康・保険・介護グループ TEL 01457-6-3173

# 門別とねっこ館紹介コーナー

4月から、運動指導室や歩行浴プールで運動指導を行っている佐藤雄一です。町民の皆様が楽しく運動できるよう明るく、元気に頑張ってお参りますのでよろしくお願い致します。

とねっこ館では、水中ウォーキング、チェアピクス等のレッスン及び体力や運動の目的に合わせた個別指導、体力測定等行っています。

【お問い合わせ】 電話01456-2-2221

