

安房健康福祉センターだより 第 26 号

平成22年1月発行

(安房保健所)

安房健康福祉センター 〒294-0045 館山市北条1093-1 TEL 0470-22-4511
E-mail:awa-hwc@mz.pref.chiba.lg.jp

鴨川地域保健センター 〒296-0001 鴨川市横渚1457-1 TEL 04-7092-4511
E-mail:awa-hwc-k@mz.pref.chiba.lg.jp

(ホームページアドレス) <http://www.pref.chiba.lg.jp/hokenjo/awa/index.htm>

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用ってどんなこと？

薬物乱用とは、覚せい剤やシンナーなど禁止されている薬物や化学物質を不正に使うことです。

これらの薬物は、脳細胞や身体各部に影響を及ぼし、強い依存性があるため一度使うとやめられなくなります。

本人の健康被害のほか、家族や友人などの周囲の人々や社会全体に迷惑をかけるおそれがある恐ろしいものです。



乱用される薬物

・覚せい剤

神経を興奮させる。
依存性が特に高い。
大量に接種すると死に至る。



・MDMA

興奮作用と幻覚作用あり。
腎臓や肝臓に悪影響を及ぼす。



・大麻 (マリファナ)

知覚異常、情緒不安定。
免疫低下や生殖器官の異常も起こる。



他にも・・・

- ・コカイン
- ・ヘロイン
- ・有機溶剤
- ・違法ドラッグなど

薬物乱用は犯罪です。あなたの心と身体をボロボロにします。
「ダメ。ゼッタイ。」と断わる勇気を持ちましょう。

～ひとりで悩まず相談しましょう～

相談
機関

千葉県庁薬務課

☎ 043-223-2620

千葉県精神保健福祉センター
(相談専用)

☎ 043-263-3893

千葉県警ヤングテレフォン

☎ 0120-783497



動物の飼い主としての責任を果たしましょう

動物を飼っている人は周辺住民や通行人に迷惑をかけないように、次の事項を守りましょう。

1 放し飼いはしない

犬を放すことは法律で禁止されています。特に、朝夕等に犬を放す人の苦情が後をたちません。散歩は引き綱をつけて制御できる人が行いましょう。



2 不妊・去勢手術

処分される不幸な子犬、子ねこを出さないために、不妊・去勢手術を受けさせましょう。

3 糞尿の始末

糞の始末は必ず飼い主が行いましょう。散歩道の塀や電柱も犬のおしっこトイレではありません。散歩の前に自宅での排便をしつけましょう。



4 迷子になったときの対応

飼っている犬が行方不明になった場合は、「帰ってくるだろう」とのんびりせずに、速やかに安房健康福祉センター（保健所）や警察署に問い合わせてください。保護された場合、飼い主がわかれば返還できますので、必ず鑑札や連絡先を首輪に装着しましょう。

5 猫を飼う時のマナー

最近、猫の苦情が多く寄せられます。他人の敷地内に入り込み、排泄やいたずらをしているようです。猫の室内飼いを心掛けましょう。また、野良猫に餌をやる行為は、過度の野良猫増加を引き起こし、トラブルとなりがちです。特に餌の放置をしないようお願いします。

6 終生飼う（捨てない）

誰かが拾うだろうという気持ちで動物を捨てることは、絶対にしないでください。捨てられた動物は、社会に迷惑をかけるばかりか、動物自身も飢えや病気、事故により悲惨な状態になります。

特定疾患（難病）医療費一部助成の疾患が追加されました

千葉県では、国が指定した疾患について、患者の医療費の一部を公費で負担し、医療費負担の軽減を図っています。平成21年10月30日より新たに11疾患が追加されましたので、該当される方は主治医にご相談のうえ、安房健康福祉センター、または鴨川地域保健センターへ申請してください。

※公費負担内容 ①保険診療であるものが対象となります。なお、入院の場合は、食事療養費も対象となります。②生計中心者の所得税額などにより自己負担限度額が異なります。③訪問看護、院外処方による調剤費については、自己負担額は生じません。

<追加疾患名>

①家族性高コレステロール血症（ホモ接合体）②脊髄性筋萎縮症③球脊髄性筋萎縮症④慢性炎症性脱髄性多発神経炎⑤肥大型心筋症⑥拘束型心筋症⑦ミトコンドリア病⑧リンパ脈管筋腫（LAM）⑨重症多形滲出性紅斑（急性期）⑩黄色靱帯骨化症⑪間脳下垂体機能障害〔PRL分泌異常症、ゴナドトロピン分泌異常症、ADH分泌異常症、下垂体性TSH分泌異常症、クッシング病、先端巨大症、下垂体機能低下症〕

あなたのところ、元気ですか？

近年、自殺による死亡が全国的に増加し大きな健康問題となっています。

千葉県においてもここ数年自殺者が1,300人前後で推移し、全国と比べると低いものの、働き盛りの中高年男性層の自殺者が多く、死亡原因の上位になっています。

過度のストレスが長く続くと、心身に様々な影響を与え、うつ病などの精神疾患を引き起こします。うつ病が悪化すると自殺の危険性もあります。うつ病などの精神疾患は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。適切な治療をすることでよくなりますので、まずは相談してください。

<困った時の相談窓口>

安房健康福祉センター、鴨川地域保健センター以外でも相談を受け付けています。

千葉県精神保健福祉センター

☎ 043-263-3893

* 9時～16時半、月～金

☎ 043-268-7830・7474

* 13時～18時半、月～金

千葉いのちの電話

☎ 043-227-3900

* **24時間365日**

わかちあいの会「ひだまり」(自死遺族の会)

千葉いのちの電話事務局

☎ 043-222-4416・4322

* 10時～17時、月～金

しっかり運動、早ね 早おき 朝ごはん

不適切な食生活や運動不足から、子どもたちの肥満が増えています。

小学生の肥満は思春期の肥満につながりやすく、思春期の肥満の7～8割はおとなの肥満に移行すると言われています。このことから、千葉県では平成20年度より「学童期からの生活習慣病予防事業」に取り組んでいます。

平成20年度に県内5市の公立小学校に通う小学5年生とその保護者などを対象に健康状態や食生活などに関する実態調査を行った結果「早ね 早おき 朝ごはん」を実践できている子どもは、肥満が少なく、そのほかの生活習慣も全般に良好であることがわかりました。

また、精神的にも安定した状態で学校に行くのが楽しいと感じている子どもが多いこと、思いやりを大切に思っていて、自分に自信を持っている子どもが多いこともわかりました。さらに、親と子の関係を見ると、朝食を食べる頻度・ファーストフードを食べる頻度・野菜を食べる頻度などでは、保護者の頻度が高ければ子どもの頻度も高く、保護者の頻度が低ければ子どもの頻度も低いという関係が見られ、親の生活習慣が子どもに大きな影響を及ぼしていることが確認されました。

まずは、家族みんなで「早ね 早おき 朝ごはん」から生活習慣の改善に取り組んでみませんか？

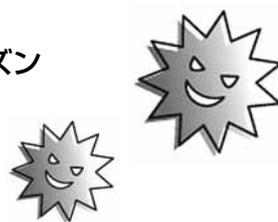
そして、生活習慣病予防に大切な運動も体を動かす楽しさを通して子どもたちに教えてあげたいものです。



正しい『手洗い』で感染症を予防しましょう！

正しい手洗いは、新型インフルエンザなどの感染症予防の基本です。

特に冬は、インフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行するシーズンです。正しい手洗いの方法を身につけ、感染症を予防しましょう。



1 手洗いのタイミング

- ・外出から帰ったとき、調理前、食事前には必ず手を洗いましょう。
- ・ノロウイルスの場合は、下痢や嘔吐などの症状が出ている人の便や嘔吐物の中にウイルスが存在するため、これらの始末の後、十分な手洗いが特に大切です。
- ・症状が出ている人はもちろん、予防の基本として、外出先でも自宅でも、トイレの後には必ず手を洗いましょう。

2 手洗いの方法について

- ・手を洗う前に時計や指輪をはずし、洗い残すところがないよう準備しましょう。
- ・石鹸をよく泡立てて、こすり洗いをします。
- ・指や手のひらのしわの間、手首などもよく洗い、最後は流水できれいに洗い流しましょう。

3 手ふきについて

- ・手ふきタオルなどは、家庭でも各自のものを用意するのが理想的です。
- ・外出先や集団の場ではタオルなどの共用は避け、使い捨てのペーパータオルがあれば利用するか、ハンカチなど個人用のものを携帯しましょう。

手洗いの方法



献血への協力をお願いします

冬場は、風邪などで体調を崩す方が多いこともあり、特に献血者が少なくなります。血液を安定的に確保するためにも、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として、広く県民のみなさんの献血へのご協力をお願いします。

なお、安房管内の献血会場は、当センターホームページに掲載しています。

- ・「はたちの献血」キャンペーン：平成22年1月～2月
- ・「千葉県献血推進強調月間」：平成22年3月1日～31日

