

香取健康福祉センター (香取保健所)

第 44 号

健康らいふ

令和 2 年 (2020 年)
3 月 発行

編集・発行/千葉県香取健康福祉センター 健康福祉センター管内 (香取郡市 1 市 3 町) (令和 2 年 1 月 1 日現在)
〒287-0003 千葉県香取市佐原イ 92-11 香取合同庁舎 2 階 人口 105,927 人 世帯数 40,200 世帯
☎ 0478-52-9161 FAX 0478-54-5407 ホームページアドレス [香取健康福祉センター](https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-katori/index.html)

(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-katori/index.html>)



よだれが出る、
顔半分が動かかない、
手足に力が入らない

片側のマヒ



しゃべれない、
言葉の意味が分からない

ろれつが回らない

脳卒中 1 分でも早く



物が 2 つに見える、
カーテンがかかったように見える

ピントが合わない



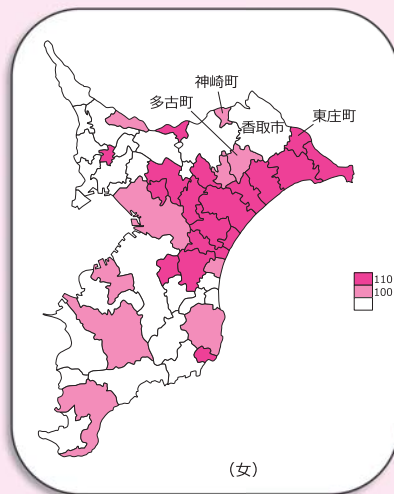
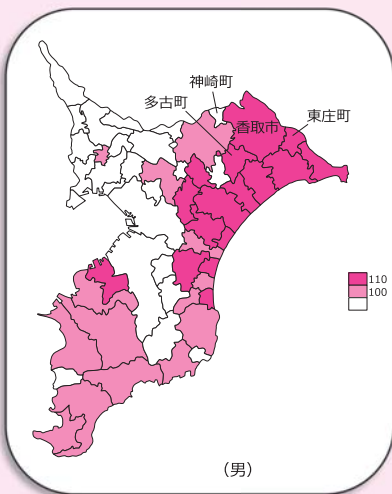
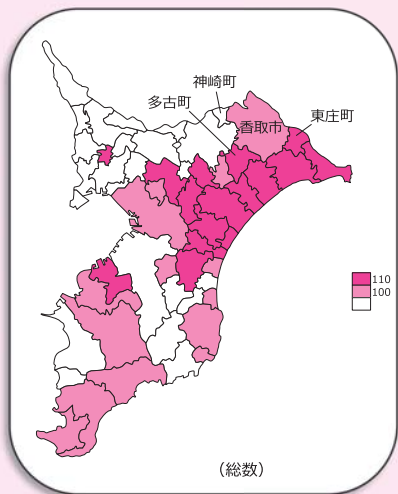
激しい頭痛

バットで殴られたような痛み、
はき気、
おう吐、
意識障害が伴うことも

突然に症状が現れます。ためらわずに **119** に電話してください。
様子を見てはいけません。その後の病状は時間との勝負です。電話の後すぐ
回復しても医師の診察が必要ですので、そのまま受診してください。その際は
なるべく今使っているお薬手帳を持参してください。
最近気になる症状があったのに放置している人は、脳卒中の大発作の前兆の
可能性がありますので、かかりつけの医師に相談してください。

千葉県、銚子市、旭市、匝瑳市、香取市、神崎町、多古町、東庄町
香取郡市医師会、銚子市医師会、旭匝瑳医師会
香取匝瑳歯科医師会、銚子市歯科医師会、旭市歯科医師会
銚子市消防本部、旭市消防本部、匝瑳市横芝光町消防組合消防本部、香取広域市町村圏事務組合消防本部
総合病院国保旭中央病院
香取海匝地域保健医療連携・地域医療構想調整会議

香取海匠地域は脳卒中の死亡率が高い！



市町村別標準化死亡比（脳血管疾患）

(データ出典) ちば県民保健予防財団 市町村別健康指標（死因別死亡の状況等）2016年～2012年

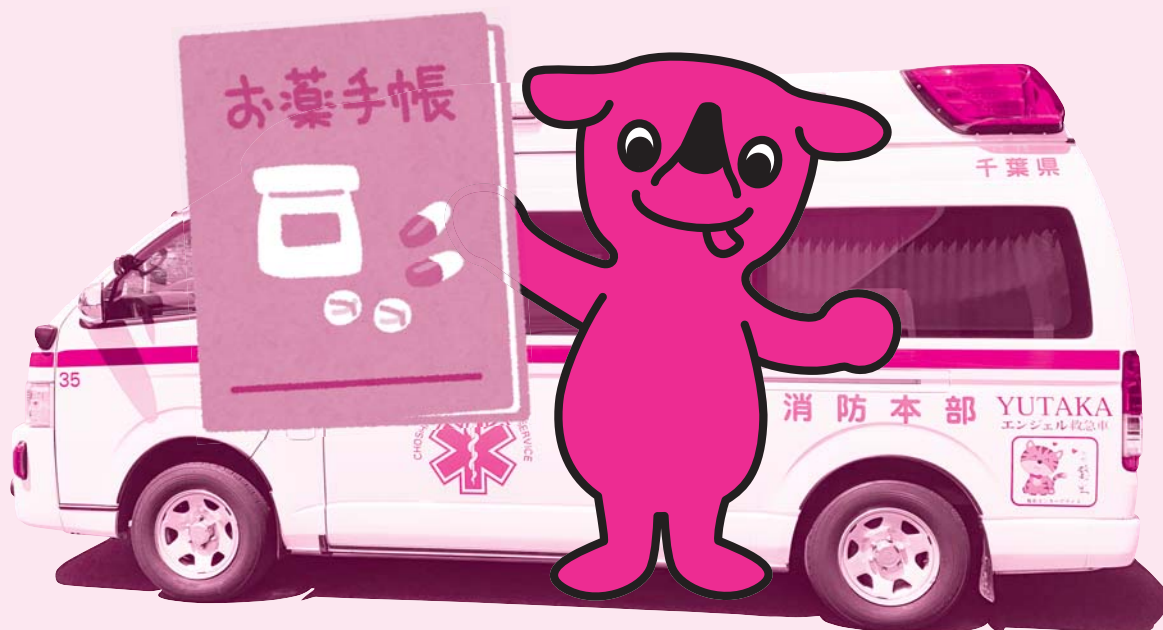
- 症状が出てから中核病院で治療を開始するまでの時間が短いほど**死亡率低下**や**後遺症軽減**が期待できます。
- 緊急の治療とは、点滴やカテーテルによる血栓除去、あるいは手術になります。



いざという時はお薬手帳を忘れずに！

救急時に重要な情報になります。

外出時は保険証と一緒に持ち歩きましょう。



高血圧対策

減塩

だけでよいですか？

高血圧の対策で代表的なものは「減塩」です。高い塩分の食事を摂り続けていると、動脈硬化が進み、脳の血管であれば「脳卒中」、心臓であれば「心筋梗塞」、腎臓であれば「腎不全」を引き起こす可能性が高まります。

平成30年国民健康・栄養調査結果によると、日本人の食塩摂取量は男女ともに目標量を2g以上上回っていました。

高血圧の要因は塩分だけでなく、カリウムやマグネシウム等の不足、ストレスや生活習慣が絡み合っています。

高血圧対策を進めて、「その先にある疾患＝脳卒中」を予防しましょう。

「1日の食塩摂取目標量」が変わります！

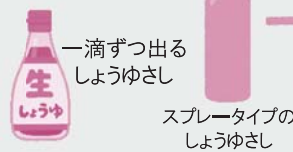
これまで…	成人男性 8.0g 未満	成人女性 7.0g 未満
日本人の食事摂取基準(2015年版)		
↓		↓
令和2年4月から…	成人男性 7.5g 未満	成人女性 6.5g 未満
日本人の食事摂取基準(2020年版)		

すぐできる！減塩の具体策

減塩食品を利用



容器で減塩



粉末で減塩



ストレス

ストレス反応を生じる刺激

- 感情的な興奮
- 心理的圧迫
- 天災や事故
- 肉体的な負担
- 急激な気温変化

- 交感神経系の活動が高まる
- 副腎皮質ホルモンの生産増加

脈が速くなる
血圧上昇

運動・休養・おしゃべり等、心身がリラックスできることでストレスをためない生活を！

不足しています！

カリウム

働き：細胞の浸透圧の維持、心臓機能・筋肉機能の調節、腎臓でのナトリウム再吸収の抑制 等

不足した場合：通常の食事では大きく不足することはないが、ナトリウムの尿中への排泄を促進し、血圧を下げる効果があるため、不足のないよう摂取したい。

多く含まれる食品：バナナや乾燥果実等の果実類、ほうれん草等の野菜類、さつまいもの芋類、豆類、魚介類、肉類 等

マグネシウム

働き：骨や歯の形成、補酵素として300種類以上の酵素反応やエネルギー産生にも寄与

不足した場合：慢性的に不足すると、骨粗しょう症、心疾患、糖尿病などの生活習慣病のリスクを高める可能性があることについて、研究が進められている。

多く含まれる食品：ひじき・わかめ等の藻類、納豆・油揚げ等の大豆製品、アーモンド等の種実類 等

その他の対策

減量

運動

睡眠

禁煙

脳卒中予防

～ 井戸水を飲用する皆様へ ～

あなたの井戸水は大丈夫？



水質検査項目から分かる「井戸水」と「健康」！

井戸水は「水質基準に適合した水道水とは異なり」雨水等が地下浸透して出来たお水です。周辺の環境に左右されやすく、**井戸の場所・深さにより水質が異なります**。井戸水を飲む人の健康維持のため、**年1回の水質検査(11項目*)**をすることをお勧めします。

(※11項目：一般細菌・大腸菌・亜硝酸態窒素・硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素・塩化物イオン・有機物・pH値・味・臭気・色度・濁度)

《健康に関する項目の基準》

💧 一般細菌：100個/ml以下

一般細菌が平常値より著しく増加した場合は、「何らかの汚染」あるいは「病原微生物混入」の可能性が考えられます。

💧 大腸菌：検出されないこと

大腸菌は、人や動物の糞便中に多く存在します。水中で検出された場合は、糞便で汚染されていることを意味しているため「消化器系病原菌による感染」の可能性がります。

💧 亜硝酸態窒素：0.04mg/l以下／硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素：10mg/l以下

乳児にメトヘモグロビン血症（血液の酸素運搬を阻害）を起こす可能性があります。

なお、体内で胃がんなどを誘発するN-ニトロソ化合物を生じ得ることが知られていますが、健康影響へのデータは不十分で、更なる知見の収集が必要とされています。

検査機関は、千葉県ホームページ (<https://www.pref.chiba.lg.jp/yakumu/inryousui/inyouido.html>) で案内しております。また、健康福祉センター（保健所）でも案内しておりますので、ご相談ください。（11項目の検査料金は、おおよそ1万円程度かかります。）

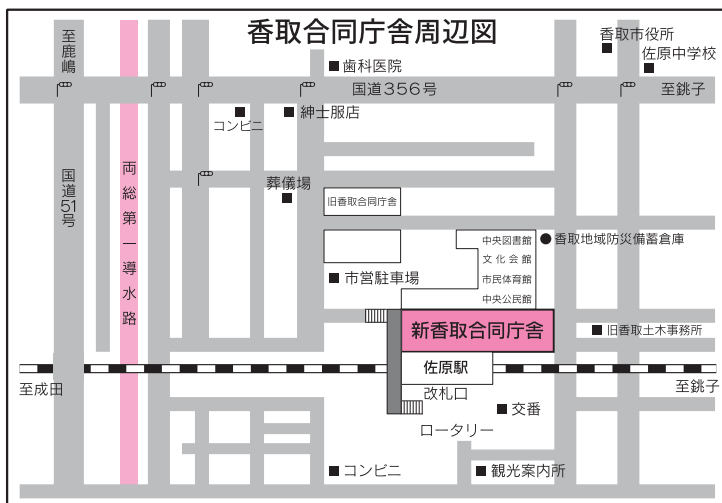
令和2年度 健康相談・検査等の御案内

内容	実施日	受付時間・方法	内容	実施日	受付時間・方法
精神保健福祉相談 (精神科医師による相談)	月2～3回	13:30～15:00 (予約制)	障害のある方の 差別に関する相談	(電話による相談) 月曜日～金曜日	9:00～17:00 ☎0478-52-3613 (直通)
家庭児童相談 (人間関係・不登校・ 非行・発達遅れなど)	(電話・来所による相談) 月曜日～金曜日	9:00～16:00	HIV・梅毒・クラミジア・淋病・ 肝炎(B型、C型)ウイルス検査	原則 第2・第4月曜日 13:00～14:00	(予約制)
DV相談 (配偶者等からの 暴力に関する相談)	(電話による相談) 月曜日～金曜日	9:00～17:00 ☎0478-52-9310 (直通)	腸内細菌検査	毎週 月曜日	9:00～10:30
	《時間外(24時間対応)》 女性サポートセンター ☎043-206-8002		新型コロナウイルス関連の感染症について 帰国者・接触者相談センター(電話相談窓口)開設 (平日・夜間) 0478-52-9161 (香取保健所) (土・日・祝日) 043-223-2640 (県電話相談窓口)		
	(来所による相談) 水曜日	(予約制)			

※やむを得ず受付日程等を変更する場合があります。必ずお電話で事前にお問合せください。

香取健康福祉センター（香取保健所）案内図

新香取合同庁舎（JR佐原駅隣）2階に移転 しています。来庁の際はご注意ください。



新型コロナウイルスの予防

人混みでのマスク、外出後の
手洗い、アルコール消毒が有効で、
インフルエンザと同じ方法です。

