

# 香取保健所（香取健康福祉センター）

第 45 号

令和3年（2021年）  
9 月 発行

編集・発行/千葉県香取保健所  
〒287-0003 千葉県香取市佐原イ92-11  
香取合同庁舎2階

☎ 0478-52-9161 FAX 0478-54-5407

保健所管内（香取郡市1市3町）（令和3年6月1日現在）

人口 103,258人 世帯数 40,361世帯

ホームページアドレス    
(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-katori/>)

## 脳卒中に御注意を！

### ○「脳卒中」について知っていただきたいふたつのこと

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れてしまったりすることで、脳が傷ついてしまう病気のことを指します。

脳卒中の症状として、**頭痛**、**片手の力が入らない**、**ろれつが回らない**、**言葉が出てこない**、**視野が狭くなる**、**片目が見えにくくなる**……といったものが現れてきます。

今回のコラムでは、**たったふたつのこと**を皆様をお願いいたします。このふたつを知り、実践していただくことが、皆様の健康に大いにお役に立てるものと信じます。

#### ① これらの症状が出たら、すぐに救急車を呼ぶこと。

症状がすぐに消えたとしても、ためらわずに119番にお電話してください。「すぐに症状がなくなったし、大したことはないよ」「安静にしていれば大丈夫」……などとどうか思わないでください。

一刻も早く治療することで、それらの症状が長らく残ってしまう「後遺症」の発生を予防できます。

#### ② 救急車を呼んだら、その場からあまり動かないこと。

もし安全な場所があれば、そこで頭を高くせずに、横向き（麻痺がある場合はそちらを上にする）に寝て、安静にしてください。動き回ることによって症状が悪化するおそれがあります。また、患者さん本人が車を運転して病院に向かうことで、事故に繋がってしまうケースも考えられます。そのまま落ち着いて救急車を待ちください。

**脳卒中 1分でも早く**

- よだれが出る、意識が動かない、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**
- 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**
- バツで殴られたような痛み、はき氣、おう吐、意識障害が伴うことも **激しい頭痛**

**突然の症状 様子を見てはいけません。ためらわず 119 に電話してください。**

**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。

消防本部 YUTAKA  
千葉県マスコットキャラクター「ターバくん」

## 新型コロナウイルス感染症への対応 感染リスクが高まる【3つの場面】

新型コロナウイルス感染症は、**3密（密閉・密集・密接）**の環境で感染リスクが高まります。

### 場面① 懇親会等



### 場面② イベント、趣味



### 場面③ 狭い空間での共同生活



懇親会や飲み会、複数人で集まるイベントやカラオケ、寮などの共同生活は**3密**になりやすく、マスクを外したまま会話をする機会も多くなるため、**飛沫感染**や**接触感染**のリスクが高まります。



**3密を避け、状況に応じてマスクを着用、屋内では定期的な換気を心がけましょう。**

## 食品衛生法が改正されました 食品等を取り扱う皆様が対象です

平成30年6月13日に食品衛生法等の一部を改正する法律が公布されました。食品等を取り扱う皆様は、令和3年6月1日から以下の3点について対応をお願いします。

### ① HACCPに沿った衛生管理の制度化

小規模事業者を含む、すべての食品等事業者（一部例外あり）にHACCPに沿った衛生管理が義務化されました。



### ② 食品営業許可制度の見直し

営業許可の新規創設、統合、見直しがされました。  
今まで許可が不要だった業態も、許可が必要になる可能性があります。



### ③ 食品営業届出制度の創設

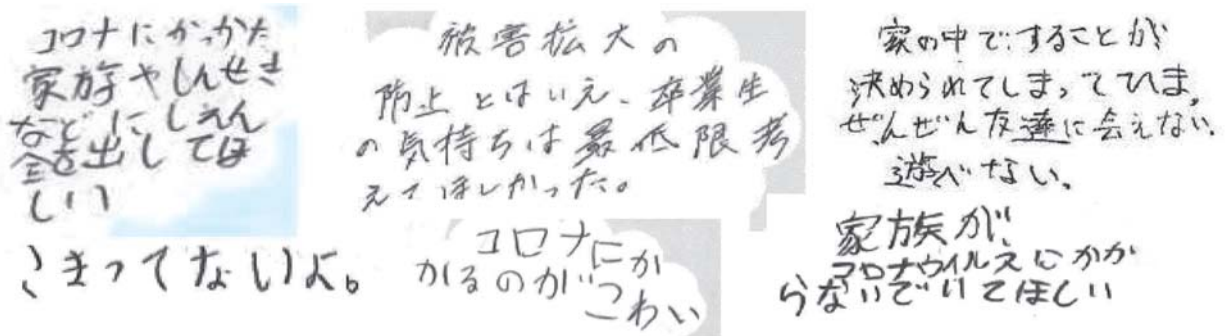
許可業種以外で食品を取り扱う場合、営業届出が必要になりました。  
HACCPの記録や食品の営業許可及び届出について不明な点は、保健所にお問い合わせください。



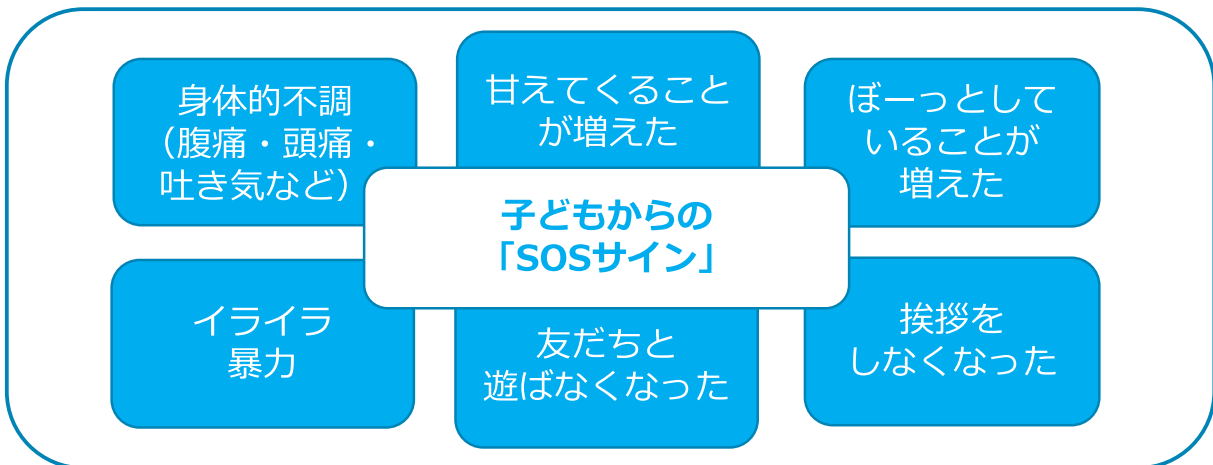
<問合せ先：健康生活支援課>

# 子どものメンタルヘルス ～SOSサインに気づこう～

新型コロナウイルスのパンデミックにより、今までの生活が一変し、ストレスを感じている人は多いかと思えます。そんな中、子どもは、大人よりも、自分の気持ちや状況を上手に伝えることが難しく、さまざまなストレス反応としてあらわれます。子どもの周囲にいる大人は、こういった子どもからの「SOSサイン」に気づくことが大切です。



出典：公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 『2020年春・緊急子どもアンケート全体版報告書』



**SOSサインの全てが、こころの病気とは限りません。むしろ、異常事態に対する健康的な反応の場合がほとんどです。**

子どもからの「SOSサイン」が見られた時は、

- ◆わかりやすい言葉で、正しい情報を説明しましょう。
- ◆どんな気持ちも否定せず、まず聞いて、共感しましょう。
- ◆大人のセルフケアも大切にしましょう。

**そうすることで、子どもは安心感を取り戻すことができます。**



ご心配な場合は、地域保健福祉課まで、ご連絡ください。保健師・精神保健福祉相談員等がご相談をお受けし、一緒に解決方法を考えます。

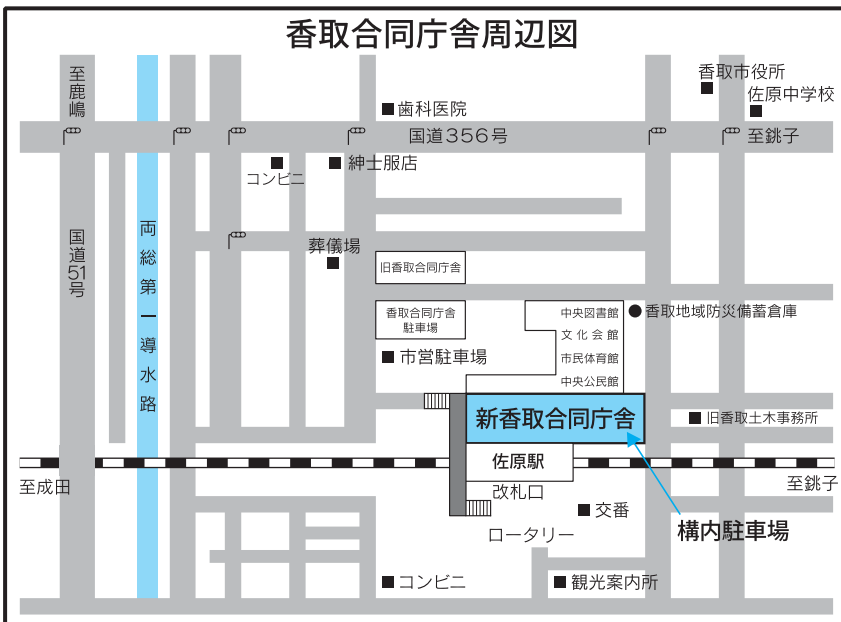
### 令和3年度 健康相談・検査等の御案内

内容	実施日	受付日時・時間	問合せ先
精神保健福祉相談 (精神科医師による相談)	第1木曜日 13:30~ 第2月曜日 14:00~ 第3金曜日 14:00~	(予約制)	地域保健福祉課
家庭児童相談 (人間関係・不登校・ 非行・発達の遅れなど)	(電話・来所による相談) 月曜日~金曜日	9:00~16:00	
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)	
	《時間外(24時間対応)》 女性サポートセンター☎043-206-8002		
	(来所による相談) 水曜日	(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)	
HIV抗体・梅毒・淋菌・クラミヤ 肝炎(B型、C型)ウイルス検査	原則 第2・第4水曜日 13:00~	(予約制) 中止している場合があります	健康生活支援課
腸内細菌検査 (腸管出血性大腸菌 O157 赤痢菌・チフス菌・パラチフスA菌)	月3回 月曜日	9:00~10:30	検査課

※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。

### 香取保健所（香取健康福祉センター）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。



**香取保健所  
(香取健康福祉センター)**

〒287-0003 香取市佐原イ92-11  
(香取合同庁舎 2階) 駐車場有  
TEL 0478(52)9161  
FAX 0478(54)5407

ホームページ  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-katori/>