

長生健康福祉センター

平成25年2月発行

発行 長生健康福祉センター(長生保健所)

〒297-0026 茂原市茂原1102-1

TEL 0475-22-5167

FAX 0475-24-3415

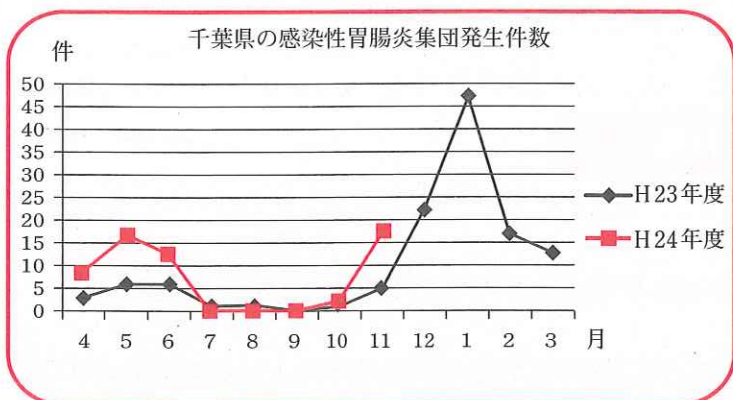
ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-chousei/index.html>

第32号

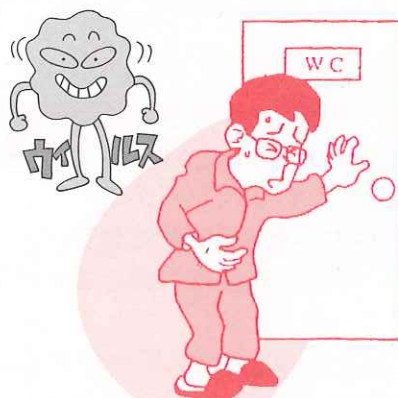
だより

冬はノロウイルスに気をつけましょう!

- ◆ ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、特に冬に流行します。
- ◆ 感染から発症まで24～48時間です。
- ◆ おもな症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で熱はそれほど出ません。通常1～2日で症状は治まり、後遺症もなく治ります。
- ◆ しかし、高齢者や乳幼児では吐いたものを誤嚥することによる肺炎、吐いたものをのどに詰まらせる窒息や下痢による脱水症状などの危険があり、油断は禁物です。



(平成24年12月4日現在 千葉県感染症発生情報 千葉市、船橋市、柏市を除く)



どうやって感染するの？

1. 食品から人へ

- ◆ ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を生、あるいは十分加熱せずに食べた。

2. 人から食品を介して

- ◆ ノロウイルスが付いた手や器具で調理したために食品が汚染され、それを食べた。

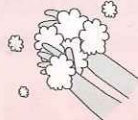
3. 人から人へ

- ◆ ノロウイルスが感染者の便や嘔吐物が手につき、口に入った。
乾燥して空中に舞い上がったウイルスがほこりなどと一緒に入った。

家庭でできる感染予防

1. 手洗いが大事です

- ◆手を介して感染するので手洗いが重要です。
- ◆調理の前や用後は、石けんで手洗いを十分にしましょう。
- ◆汚れの残りやすいところをていねいに！（◎指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首）



2. 嘔吐物は乾燥しないうちに処理しましょう

- ◆患者の嘔吐物やふん便にはノロウイルスが大量に含まれているので、速やかに処理し、二次感染を防止しましょう。
- ◆特に、嘔吐物を処理する時は、換気をして、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用してください。
- ◆嘔吐物は半径2m程度の広い範囲に飛散します。ペーパータオル等を使い、ウイルスが飛び散らないよう外側から内側に静かに拭き取ります
- ◆拭き取った後の場所は0.1%の塩素系消毒剤を浸した布などで消毒し、10分後に水ぶきします。
- ◆拭き取りに使用したペーパータオル、マスクや手袋、おむつなどは塩素系消毒剤を入れたビニール袋に入れ二重に密封して捨てましょう。



手袋



ごみ箱



マスク・エプロン



塩素系消毒剤

0.1% 塩素系消毒剤の作り方
 製品濃度6%の場合
 原液50ml⇒水3ℓに加える

3. リネン類やカーペットなどの消毒

- ◆便や嘔吐物が付いたシーツなどのリネン類は、下洗した後85度・1分以上の熱水や、塩素系消毒剤0.1%の消毒が有効です。
- ◆布団は、家庭用布団乾燥機では十分な消毒効果が得られない場合がありますので、専門の業者に依頼しましょう。
- ◆カーペットの表面は、スチームアイロン（1カ所2分程度）や塩素系消毒剤0.1%の消毒が有効です。
- ◆また、熱湯を含ませたペットシートで覆う方法もありますので、当センターにお問い合わせください。

次のような症状が続いたら、**結核** かもしれません!!



- 1 咳が2週間以上続く
- 2 微熱が2週間以上続く
- 3 からだがだるい
- 4 急に体重が減った

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。特に、2週間以上咳が続くようでしたら、必ず医療機関を受診しましょう。

近年の傾向として、全国、千葉県ともに患者数が微減しているものの、70歳以上の高齢結核患者が新規結核患者の半数以上を占めており、さらに増加傾向にあるといわれています。



はたちの献血キャンペーン

冬の季節は、体調を崩す方が多く、献血者は減少しがちです。そこで、新たに成人として社会への第一歩を踏み出そうとしている方を含めた若年層の方々を中心に、広く国民に献血への理解と協力を求めることを目的に、今年も1月1日から2月28日までの2ヵ月間実施しています。

- ※献血会場：献血ルームまたは移動採血車
- ※会場等ご案内：長生健康福祉センターホームページまたは総務企画課



献血にご協力お願いします



違法ドラッグにご注意ください!

「違法ドラッグ」(いわゆる脱法ドラッグ)を販売する店舗やインターネットサイトでは「合法」であることを強調し、「合法ハーブ」「アロマ」「お香」などと称して販売されています。しかし、実際は覚せい剤・大麻と同じかそれ以上の恐ろしさをもつ物質などが添加された大変危険なものです。

使用すると意識障害、呼吸困難、嘔吐、けいれんなどの有害作用を起こしたり、死亡する事例も報告されています。また、異常行動を起こし他人に危害を加えてしまうこともあります。

平成24年11月16日からは新たに17物質が指定薬物に指定され規制が強化されています。違法ドラッグの所持、使用している場合にはご家族をはじめとする周囲の人たちが勇気を持って薬物の相談機関にご相談ください。

薬物の相談機関

県精神保健福祉センター
☎043-263-3893

長生健康福祉センター
(長生保健所)
☎0475-22-5167

県警ヤング・テレホン
☎0120-783-497

茂原警察署
☎0475-22-0110

違法ドラッグは **買わない** **使わない** **かかわらない**

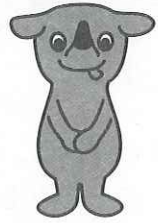


障害のある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例

障害を理由に差別されたり、つらい思いをしていませんか。

「差別」として2つあります。

1. 障害があることを理由として以下に掲げる事項に関する不利益な取り扱い
 *福祉サービス *医療 *商品及びサービスの提供 *労働者の雇用 *教育
 *建物等及び公共交通機関の利用 *不動産の取引 *情報の提供
2. 障害のある方が障害のない方と実質的に同じような日常生活や社会生活を営むために必要な配慮が行われないこと



専門の相談員があなたの相談に応じ、解決策と一緒に検討いたします。(相談無料・秘密厳守)

専用電話：0475-26-1510 受付時間 9:00～17:00
 (土日祝日・年末年始を除く)
FAX: 0475-24-3419

3月は自殺対策強化月間です

ひとりで悩むより、まず相談を。

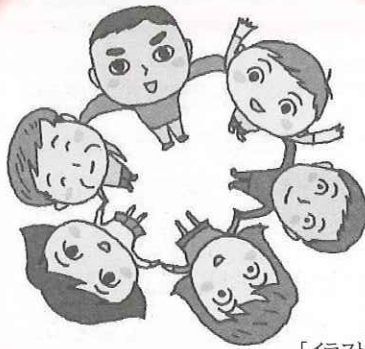
たくさんの方が、あなたの支えになりたいと思っています。
 相談する場所は、たくさんあります。まず、相談して下さい。

長生健康福祉センター(保健所)

受付時間 9:00～17:00
 (土日祝日・年末年始を除く)

相談窓口

0475-22-5167



「イラスト：細川貂々」

千葉県精神保健福祉センター

受付時間 9:00～16:30
 (土日祝日・年末年始を除く)

相談窓口

043-263-3893

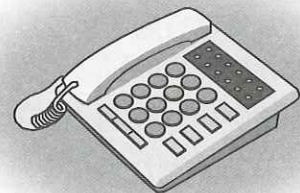


千葉県のいのちの電話

24時間・年中無休

相談窓口

043-227-3900



案内図

長生健康福祉センター
 (長生保健所)
 長生合同庁舎2階



交通 徒歩・・・JR茂原駅から約20分茂原市役所向かい

バス・・・JR茂原駅から「大多喜」、「長南」方面行「西町停留所」下車約3分