

けんこうONLine

2017年5月号

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

TEL 0748-63-6144

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp

有毒植物に要注意！！

誤って有毒植物を食べることによる食中毒が多発しています。

- ★ 山菜やきのこを取りに出かけ、誤って有毒植物を採ったり、庭に植えられた有毒な園芸植物を山菜などと思って誤って食べることによる食中毒が多発しています。
- ★ 有毒植物による食中毒で、死者も発生しています。
- ★ 特に近年は、高齢の方が誤って食べてしまう事故が増えていますので、周囲の方は注意してください。

食用の野草と確実に判断できない植物は
絶対に、採らない！ 食べない！
売らない！ 人にあげない！

- ★ 有毒植物を誤って食べる事故を起こさないためには、食べられるか判断のつかないものは採ったり、食べたり、人にあげたりしないでください。
- ★ 食用の野菜と園芸植物は別々の場所に分けて栽培してください。
- ★ 野草などを食べて体調が悪くなったら、すぐに医療機関を受診してください。

《食用と間違いやすい有毒植物》

	スイセン	バイケイソウ
中毒症状	食後30分以内で、吐き気、嘔吐、頭痛など	嘔吐、下痢、手足のしびれ、めまいなど
間違いやすい植物	ニラ、ノビル、タマネギ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク

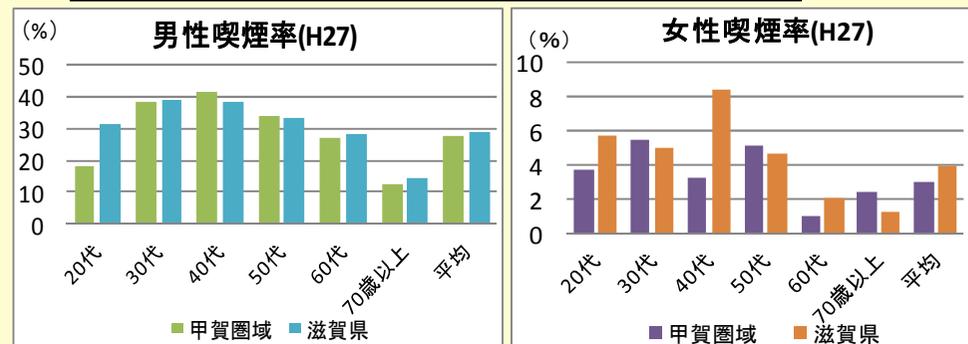
写真は、ニホンスイセンの芽と鱗茎。厚生労働省のホームページより転載



たばこ、やめてみませんか？ ～受動喫煙のない社会へ～

5月31日は「世界禁煙デー」5月31日～6月6日は「禁煙週間」

甲賀圏域（甲賀市・湖南市）の喫煙率は、男性が27.7%、女性が3.0%
⇒つまり、8割以上がたばこを吸わない非喫煙者です！



(H27 滋賀の健康・栄養マップ調査より)

◎たばこの健康への影響は？

＞喫煙者は非喫煙者に比べて、さまざまな病気になりやすくなります



特に、甲賀圏域では COPD や心筋梗塞が県内平均よりも高い傾向

◎周りの人の健康にも影響が・・・

＞受動喫煙(周りの人が煙を吸う)により、
約 1万5千人が肺がん・虚血性心疾患・脳卒中で死亡していると推定
交通事故死者数の約4倍

これを機に禁煙にチャレンジしてみませんか？

- 【禁煙の方法の例】
- ＞禁煙外来で治療する
(条件を満たせば保険適用可、管内にも17か所の医療機関有)
- ＞禁煙補助薬を使用する(禁煙指導を受けられる薬局もあり)
禁煙外来等で専門家と一緒に禁煙治療することで、
上手にサポートを受けて禁煙を成功させよう！！



ボツリヌス症ってなに?!



◆ボツリヌス症とは

ボツリヌス菌等が産生するボツリヌス毒素によって神経麻痺性の中毒症状が起こる疾患です。

乳児ボツリヌス症やボツリヌス食中毒などに分類されます。

○乳児ボツリヌス症○

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

乳児の場合、成人と異なり、まだ腸内環境が整っておらず、ボツリヌス菌（芽胞）が腸内で増えて毒素を出すため、便秘、ほ乳力の低下、元気の消失、鳴き声の変化、首のすわりが悪くなる、といった症状を引き起こすことがあります。ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあります。

1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

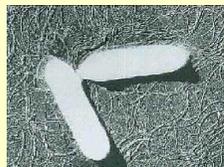
なお、1歳以上の方にとっては、ハチミツはリスクの高い食品ではありません。

○ボツリヌス食中毒○

食品中で芽胞から産生された毒素を食品とともに摂取してボツリヌス食中毒になることがあります。

原因食品の多くは嫌気的な保存食品、発酵食品で、わが国では「いずし」、サトイモの缶詰、輸入キャビア、真空包装詰め「辛子れんこん」等で過去に食中毒が発生しました。ボツリヌス食中毒のほとんどは自家製食品によって起きており、それは原材料がボツリヌス菌の芽胞に汚染されているためとされています。

食中毒予防には食品中の芽胞の発芽・増殖を抑制することが重要です。



ボツリヌス菌の電子顕微鏡写真

(東京都福祉保健局ホームページより転載)

1歳未満の赤ちゃんに、

「ハチミツ」や「ハチミツ入りの飲料・お菓子」

などの食品は与えないようにしましょう!!

HIV検査

6月1日～7日は、HIV検査普及週間

甲賀保健所では、**無料・匿名**で、その日のうちに結果がわかるHIV検査（血液検査）を実施しています。HIV感染症は予防、早期発見、早期治療が大切です。お気軽にお電話ください。（事前予約制）

★検査項目：エイズ検査・肝炎ウイルス（B型・C型）・梅毒検査

毎月第3火曜日（一部変更あり）午前9時15分～10時15分

5月16日、6月20日、7月18日、8月22日、9月19日、10月17日

11月21日、12月19日、1月16日、2月20日、3月20日

食育月間・食育の日

職場や家庭で“食”について話し合ってみてください。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

子どもから高齢者まで、生涯を通じた取り組みを推進しています。

《重点課題》

- ①若い世代を中心とした食育の推進
- ②多様な暮らしに対応した食育の推進
- ③健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ④食の循環や環境を意識した食育の推進
- ⑤食文化の継承に向けた食育の推進



毎日野菜を
プラス一皿

にんじんの酢和え



【材料】（4人分）

- ① にんじん皮付き…1本（約170g）
 - ② 茹でたえび（ブラックタイガー）…4匹
 - ③ オレンジ…1/2ヶ
- A（酢…大さじ1・塩小1/3・こしょう少々）

【作り方】

- ① にんじんは千切りにし、塩少々でもむ
- ② えびは身を開くようにしてたて半分切りオレンジは皮を剥いておく
- ③ にんじんの水気をしっかり絞り②のえびとオレンジを加え A の調味料を混ぜる

【栄養価】（1人分）エネルギー：38kcal たんぱく質：3.6g
脂質：0.1g カルシウム：27mg 食塩：0.6g

人参はβ-カロテンやカロチンも豊富。
骨粗鬆症予防にも有効。更年期を迎えた人も、是非!!是非!!