



地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙

保健衛生情報は、南部健康福祉事務所(草津保健所)ホームページに掲載しています。

⇒ <http://www.pref.shiga.lg.jp/e/k-hwc/>

風しんが流行しています

風しんは風邪によく似ており、感染すると、発熱、発疹、リンパ節膨張といった症状が認められ、多くの場合は数日で治ります。

風しんは咳・くしゃみで他人にうつるため、特に、学校、職場、公共交通機関などの人が集まる場所で感染が拡大する恐れがあります。

妊娠早期の妊婦が風しんにかかると、出生児が先天性風しん症候群(眼や耳、心臓に障害が出ること)になる可能性があるため、注意が必要です。

滋賀県健康づくりキャラクター「しがのハグ&クミ」

感染拡大防止のため みんなにできること

- 体調がすぐれない場合には、無理して外出しないでください。
- どうしても外出が必要な場合には、咳エチケットを徹底しましょう。
- 風しんを疑う症状(発熱、発疹など)が見られたら、医師に相談しましょう。

風しんは予防接種で防ぐことができます。

ワクチンの接種歴や風しんにかかったのかどうか不明な場合は、抗体検査を受けていただくか、ワクチンの接種をお勧めします。麻しんも予防できる、混合(MR)ワクチンの接種をご検討ください。

特に予防接種が勧められる人

- ① 妊娠を希望する女性(妊娠中は接種ができません。接種後2ヶ月は避妊が必要です)
- ② 妊娠を希望する女性の配偶者などの同居の方
- ③ 成人男性(風しんにかかったことがない人、風しんワクチンを受けていない人)

また、滋賀県内に居住する方で左の表の①②に当てはまる人は、風しんに対する免疫を持っているかどうかを確認する抗体検査を無料で受けることができます。

協力医療機関は、滋賀県ウェブサイトからご確認ください。

みんなで予防！ インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に表れるのが特徴です。

お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方では免疫力が低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

- ✓ インフルエンザにかからないために、ワクチン接種、咳エチケットや外出後の手洗い、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取などに、気を付けましょう。
- ✓ かかったかなと思ったら、早目に医療機関に受診しましょう。

咳エチケット、してますか？

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用しましょう。隙間をつくらないう、鼻と口の両方を覆うことが大切です。



くしゃみや咳の飛沫は1~2m飛ぶと言われています。また手で押さえても、その手で触ったドアノブなどにウイルスは付着するため、次のような心がけも同様に大切です。



出典：政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

冬の季節料理「ふぐ」による食中毒にご注意ください。

ふぐにはテトロドトキシンという猛毒があり、人が摂食すると、呼吸困難、運動麻痺等の症状を呈し、死亡に至ることがあります。

平成20年から平成29年の10年間で、ふぐの毒を原因とした食中毒が全国で230件発生し、そのうち173件（約75%）が家庭で発生しています。毒のある部位はふぐの種類によって異なり、ふぐの調理・加工には専門の知識が必要ですので、家庭でのふぐの調理は大変危険です。素人料理は絶対にやめましょう。

また、滋賀県では、業として（営業で）ふぐを取り扱う人は、滋賀県知事が交付する「滋賀県ふぐ調理師免許」が必要です。また、ふぐを取り扱う施設は、事前に最寄りの保健所への届出が必要です。

ふぐ取扱施設には、右の届出証が掲げられています。お店でふぐを買う・食べる際の参考にしてください。

※ 平成30年度ふぐ調理師試験は平成31年2月5日(火)と6日(水)の両日、滋賀県立男女共同参画センターで行います。（願書の受付は平成31年1月4日(金)から11日(金)です。）



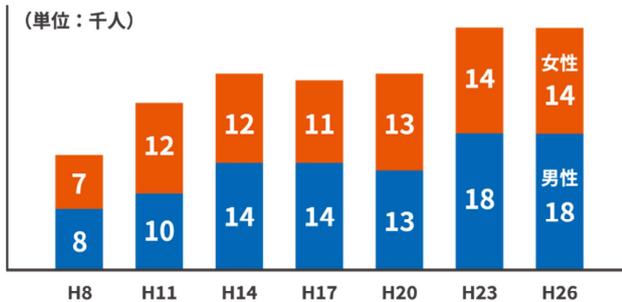
シリーズ連載

糖尿病を知ろう

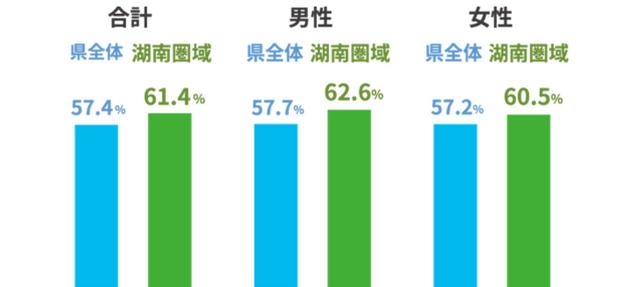
第2回「湖南圏域は糖尿病の人が多い？」

滋賀県の糖尿病患者は増加傾向にあります。

特に働き盛り世代の多い湖南圏域は、糖尿病予備群の人が県平均よりも多いのが現状です。



糖尿病受診患者数の推移（滋賀県）
（厚生労働省「患者調査」より）



平成27年度 特定健診における糖尿病予備群（HbA1c 有所見者数）の割合
（国保連データ、滋賀県版国民健康保険保健指導事業管理ガイドラインより）

→ 次回は「早期対処の心がけ」を取り上げます。

小児救急出前講座の講師紹介を行っています

草津保健所では、湖南地域の小児2次救急病院の医師の協力を得て、出前講座の講師紹介を行います。出前講座を希望される機関はご相談ください。出前講座の講師や日程などの調整をさせていただきます。

- 対象目的：子育て中の保護者が、子どもが病気になった時、適切に対応できるようにすること
- 対象内容：子どもの病気の特徴や対応方法、受診の仕方など
- 対象機関：草津保健所管内団体（草津市・守山市・栗東市・野洲市内にある、幼稚園、保育園、子育てサークル、学童クラブ、医療機関など）
- 連絡先：草津保健所 総務係 ☎077-562-3527