

東部健康福祉センターだより

～誰もが心身ともに健やかに暮らせる地域のために～
<第29号(平成25年7月22日(月)発行)>

静岡県東部健康福祉センター(東部保健所)発行
〒410-8543 沼津市高島本町1番地の3
(電話)055-920-2075 (FAX)055-920-2191

静岡県東部健康福祉センター

検索

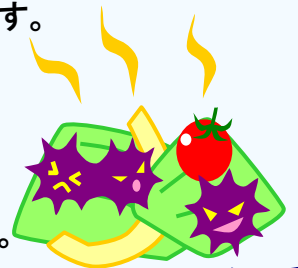
夏の食中毒にご用心!

キャンプ、バーベキューなど、楽しいイベントの多い季節になりました。
しかし、気温と湿度の上がる夏は、食中毒菌がとて繁殖しやすい季節でもあります!
正しい食中毒の防ぎ方を身につけて、安全に食事を楽しみましょう!

なぜ夏は食中毒が起こりやすいの?

食中毒を起こす細菌の多くは、高温多湿で活発に増殖するため
夏場に食べ物を室温で放置しておくとう食中毒菌はどんどん増えていきます。

食事によって体内に侵入した食中毒菌は
下痢、嘔吐、腹痛、発熱など、さまざまな症状を起こします。
また、食中毒菌は食べ物の中で毒素をつくることがあります。
できた毒素は加熱では無くなるものも多くあるため、
食べ物を保存する際に食中毒菌を増やさないようにすることが重要です。



食中毒菌はどこにいるの?

食中毒菌は周りの環境、生の食材など、身近な場所にいます。
例えば、カンピロバクターは鶏肉、腸炎ビブリオは魚、サルモネラ菌は鶏卵に
付いていることが多く、夏場にはこれらを原因とする食中毒が発生しています。

予防方法は?

食中毒菌を...

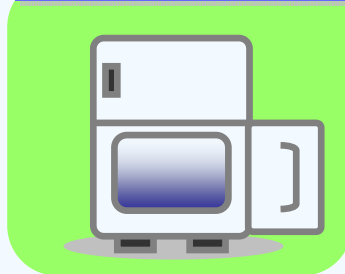
食中毒防止3原則

① つけない



こまめな手洗いと
調理器具の洗浄・消毒を!

② 増やさない



食べ物の保管は冷蔵庫や
クーラーボックスで!

③ やっつける



中心部まで十分に加熱し
やっつけましょう!




知って防ぐ熱中症!!

夏になり、暑い日が続いています。この時期に最も注意したいのは、熱中症です。
誰もが発症する可能性があります！症状や対処法によっては、死に至る可能性もあります！
予防法と発症時の適切な対処法を理解し、熱中症知らずの楽しい夏を送りましょう♪

予防のポイント

- ◇エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ◇外出時は涼しい服装で出かけましょう
- ◇十分な睡眠をとりましょう
- ◇のどの渇きに関わらず、こまめな水分補給を
- ◇日陰をうまく利用して、日よけ対策と休憩を
- ◇栄養バランスの良い食事をとりましょう

| 重症度 | 症状 | 対処方法 | 医療機関への受診 |
|-------------|--|-------------------------------------|---|
| 軽 ↓ 重 | めまい・立ちくらみ こむら返り・大量の汗 | 涼しい場所へ移動 安静・水分補給 | 症状が改善すれば 受診の必要なし |
| | 頭痛・吐き気・体がだるい 体に力がはいらない 集中力や判断力の低下 | 涼しい場所へ移動 安静・体を冷やす 十分な水分と塩分の補給 | 口から飲めない場合や 症状の改善が見られない場合は受診が必要 |
| | 意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい、会話がおかしいなど） 運動障害（普段通りに歩けないなど）・けいれん | 涼しい場所へ移動・安静 体が熱ければ保冷剤などで冷やす | ためらうことなく 救急車(119)を要請！  |

※上記の症状と対処方法は目安です。軽度の症状であっても、対処しても改善しない場合は医療機関へ受診しましょう。

【お問い合わせ】健康増進課 (電話)055-920-2112 (FAX)055-920-2194

9月10日から16日は 自殺予防週間です!!



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」

例年9月10日から16日は、内閣府で自殺予防週間と定められています。
自殺者は全国で年間約2万8千人（静岡県では約800人、駿東田方圏域では約160人）であり、大きな社会問題となっています。
しかし、私たち一人ひとりが身近な人たちを気にかかけ、声かけすることで、自殺を防ぐことができる場合があります。

ちょっと勇気を出して、身近な人たちへ

声かけをしてみませんか???

《お知らせ》

平成25年9月13日(金)朝7時30分から三島駅南口にて
自殺予防週間街頭キャンペーン実施!!(当日は『ちゃっぴー』も来ます♪)

【お問い合わせ】福祉課 (電話)055-920-2087 (FAX)055-920-2114