

みんなの健康

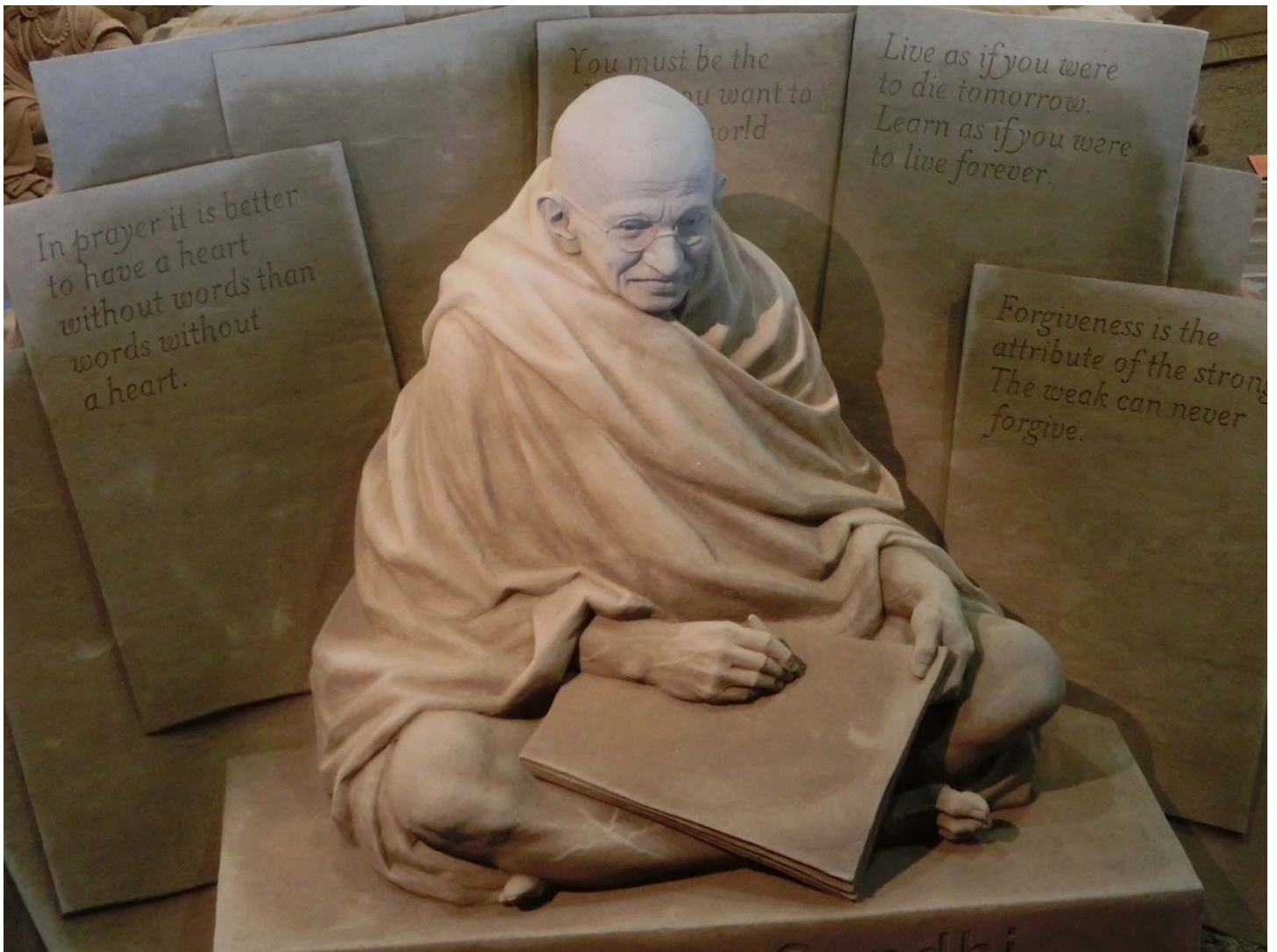
 Tottori Health
Service Association

2019年夏号(令和元年6月1日)
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団
住所:鳥取市富安2丁目94-4
電話:0857-23-4841

HEALTH and ENVIRONMENT

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

特集:風しんについて



砂の美術館「独立の父 マハトマ・ガンジー」

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

Information & News & Topics

- 1) 検診車の更新を予定しています
- 2) 全職員参加職員研修
- 3) 鳥取県健康を守る婦人の会全体研修会



砂の美術館 砂で世界旅行「南アジア編」

特集:風しんについて

予防接種の機会がなかった年代の男性に、無料の抗体検査・予防接種が実施されます！！

風しんは風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症で、飛沫感染によってヒトからヒトへ感染が広がっていきます。風しんへの免疫のない集団において、1人の風しん患者から5～7人にうつす強い感染力を持っており、平成30年7月下旬頃から関東地方を中心に患者数の報告が増加しています。

予防には**予防接種が最も効果的**ですが、過去の定期接種制度の変遷から、**昭和54年4月2日～平成2年3月31日生まれの男女は接種率が低く、昭和54年4月1日以前生まれの男性は子どもの頃に定期接種のチャンスがありませんでした。**

風しんの感染を拡大させないために、無料の抗体検査・予防接種が実施されることになりました！

対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

- ・2019年度から3年間実施。
- ・2019年度は昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に市町村からクーポン券が送付される。
- ・まずは医療機関か健診機関で抗体検査を受診。
- ・抗体検査の結果をもとに予防接種対象と判定された方は医療機関で予防接種を受ける。

※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの対象者の方も希望すれば市町村からクーポン券が交付され、抗体検査・予防接種を受けることができます。

2019年4月以降、順次クーポン券が届く予定ですが、自治体により事業の開始時期や対応が異なるため、詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください



なぜ風しんの予防が大切なのか

風しんウイルス感染後は、約2～3週間の潜伏期間があり、発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。風しんの症状は子供では比較的軽いのですが、まれに脳炎、血小板減少性紫斑病などの合併症が2000～5000人に1人の割合で発症することがあります。また、大人がかかると発熱や発疹の期間が子供に比べて長く、関節痛がひどいことが多いとされています。

また、風しんに対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの女性が風しんウイルスに感染すると、胎児が先天性風しん症候群となり、難聴・心疾患・白内障・精神や身体の発達の遅れなどの障害をもつ危険があります。先天性風しん症候群は、妊娠20週頃までの女性が風しんにかかった場合起こりやすいといわれています。（妊娠1か月でかかった場合50%以上、妊娠2か月の場合は35%とされています。）先天性風しん症候群自体への治療はなく、発生した障害への治療を行うこととなります。

風しんはワクチンで防ぐことのできる感染症です。風しんからあなた自身と周りの人を守るために、ぜひ抗体検査や予防接種を受けてください。

また、現在妊娠を希望する女性と妊婦の同居家族を対象として、風しんの免疫の有無を確認するための抗体検査を無料で受けることのできる事業を多くの自治体で行っています。抗体検査を希望される方は、居住地の保健所にご相談ください。



特集:風しんについて



風しんワクチンについて

風しんワクチンを1回接種することにより、95%以上の方が風しんウイルスに対する免疫を獲得することが出来ると言われています。また、2回の接種で1回の接種では免疫がつかなかった方の多くに免疫を付けることが出来ます。さらに接種後年数の経過とともに、免疫が低下してきた人に対しては追加のワクチンを受けることで免疫を増強させる効果があります。

2019年度開始の予防接種では、麻しん（はしか）も一緒に予防できる麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）が原則使用されます。MRワクチンは風しんワクチンと同様の効果が期待され、風しんワクチンの代わりにMRワクチンを接種しても、健康への影響はありません。また、もしも麻しんまたは風しんにかかったことがある人がワクチン接種しても副反応が強く出ることはありません。

MRワクチン、風しんワクチンは生ワクチンのため、**妊娠中の女性は接種できません。**

おなかの中の赤ちゃんへの影響を避けるため、**接種後2か月の避妊が必要です。**

麻しんとは・・・

麻しんも感染力が非常に強い感染症で、今年に入り三重県や大阪府で集団発生が起き、4月時点で昨年1年間の報告数を上回っています。感染経路は空気感染、飛沫感染、接触感染です。発熱・発疹・咳・鼻水・結膜充血などの症状があり、肺炎、中耳炎などの合併症を起こすこともあります。妊娠中の女性が感染すると流産・死産・早産の頻度が高まるといわれています。

麻しんも予防接種で防ぐことのできる感染症ですが、平成12年4月1日以前に生まれた方は、定期予防接種が1回だった、または定期接種の機会がなかったため、麻しんの免疫が低い可能性があります。

風しんQ&A

Q：現在妊娠していますが、妊婦健診での抗体検査の結果抗体価が低いことがわかりました。今後どのようにしたら良いのでしょうか。



A：風しんが発生している地域では、不要不急の外出は避けて、やむを得ず外出する際には可能な限り人ごみは避けてください。また、出産後は早期の段階で風しんの予防接種を受けることをお勧めします。また、風しんの抗体価が低い妊婦の同居家族については、風しんにかかったことがなく2回の予防接種歴がない場合は、風しんの免疫の有無を確認するための抗体検査を受けてください。抗体価が低い場合は妊婦と胎児を守る観点からも予防接種を受けるようにしてください。

医師から一言

～健診結果の有効利用～

定期健診を毎年きちんと受けておられる受診者の方で、毎年のように検査結果異常を指摘されながら、どこの医療機関をも受診されず、放置している方が時々見受けられます。自覚症状がないからとか、仕事が忙しいからとか、理由は色々でしょうが、せっかく貴重な時間を費やして受けた健診ですので、そのまま放置するのはもったいないことです。異常を指摘されて精査と診断された場合は速やかに医療機関を受診してください。例えば高血圧を放置しておくとう動脈硬化が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞や脳出血などの症状が出現するかも分かりません。そしてそれは明日なのか5年後なのか10年後なのかそれは誰にも分かりません。しかしひとたび症状が現れた時には、重篤で手遅れだったとか、重い後遺症が残ったとかいう可能性もあります。また無症状の糖尿病を長年放置したままにしておく、ひとたび症状が出て受診した時には全身に合併症が出ていたということもあります。健診を受けただけで健康になるわけではありません。健診結果を有効活用してこそ健康になるわけで、健診結果というものは今の健康状態より10年後の自分自身の健康状態を見据えたものとして対処すべきものだと思います。

環境検査部門のご紹介

～細菌性食中毒について～

日本国内における食中毒の大半は**細菌性食中毒**(目に見えない小さな生物＝細菌が体に害を与えること)によっておこる食中毒のこと)によるものです。この食中毒は暖かくなるにつれ徐々に多くなり、7月～9月にかけての夏場が食中毒の最盛期になります。細菌性食中毒は大きく分けると、感染型食中毒と毒素型食中毒の2つの型に分けられ、それぞれ以下のような特徴があります。

・感染型食中毒

食品内で増殖した細菌を食品と一緒に摂取し、腸管にダメージを受け嘔吐、下痢、腹痛などの急性胃腸炎の症状を引き起こすものです。このタイプに属する食中毒菌はサルモネラ、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌などがあり、必ず生きた菌によって発病します。

・毒素型食中毒

細菌が食品内で増殖する際に作る毒素を食品と一緒に摂取し、腸管で毒素が吸収されて発病するものです。このタイプに属する食中毒菌は黄色ブドウ球菌などがあり、このタイプの食中毒菌が作り出す毒素は熱などに強い耐性があり菌が死滅しても毒素だけ残り発病するパターンがあります。

このような細菌性食中毒を予防する方法としては**清潔**、**温度**、**迅速**の3つの考えが有効です。

・清潔

食品は常に新鮮なものを用い、調理場、調理器具を清潔に保ち食品をむき出しの状態では放置しないこと。

・温度

食品の低温保存(10℃以下での保存)、加熱殺菌(調理する際はしっかりと熱を通して食べる)

・迅速

多くの食中毒菌は室温以上の温度で爆発的に増殖するため調理の終わった食品はなるべく早めに食べること。また食べ残して翌日まで保存する場合は冷蔵庫で保存し、食べる前には必ず再加熱すること。

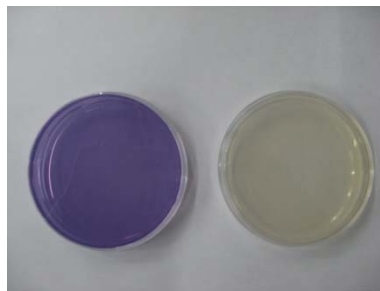
保健事業団ではこういった食中毒を引き起こす細菌を食品中から検出する検査を行っております。

実際の検査の流れ

食中毒菌検査に必要な量を無菌的な方法によってサンプルから採取し、液体培地と混ぜ合わせ増菌培養をおこないます。



増菌培養後、無菌的な操作をしながら目的の食中毒菌が生育しやすい寒天培地に増菌培養したサンプルを塗抹し培養します。



培養後、肉眼で観察できるようになったコロニーの有無を確認します。コロニーが無ければ陰性となり、疑わしいコロニーが生えていた場合は推定陽性として確認試験に進み最終判定を行います。



環境事業部は、食品検査や調理施設の衛生検査をおこなって県民の皆様には「食の安心・安全」を提供するお手伝いをしています。

当事業団では上記の微生物検査の他に温泉水・浴槽水・冷却塔水のレジオネラ属菌検査を行っております。また水道水、飲料水、河川水の微生物検査も行っています。

検査に関するお問い合わせ先

東部・中部・・・本部:総合保健センター(立川事務所)

環境検査課・試験検査課(TEL:0857-23-4843)

西部……………西部健康管理センター

環境検査課 西部分室(TEL:0859-39-3288)

健康診断 Q&A

Q. 問診の既往歴はどのように書けばよいですか？

A. **既往歴** 病院を受診し、診断された病名を書いてください。
それぞれ、発病年齢も併せて記入してください。

治療中	現在治療している場合○してください。
観察中	治療はしていないが、1年に1回以上受診し経過をみている場合○してください。
放置	以前治療していたが受診をやめてしまった場合○してください。
完治	○はせず、発病年齢を記入ください。

高血圧・脂質異常症・糖尿病で治療中の方は、服薬の有無も○してください。
※脂質異常症には、中性脂肪やコレステロールの治療が含まれます。

栄養と食生活

元気な腸で免疫力アップ

～腸内細菌と免疫力～

近年、**腸内細菌**には免疫力を上げて感染症を予防する効果があることが報告されています。蒸し暑さやクーラーの寒暖差などにより免疫力が落ちてしまうこれからの時期、体の内側から免疫力を上げて夏風邪を予防しましょう！

～腸内細菌を増やすには？～

腸内細菌を増やす方法としては、大きく分けて二つあります。

①体に有効に働く微生物そのものを取り入れる…ビフィズス菌などの**乳酸菌**が代表的

乳酸菌の多い食品：ヨーグルト、キムチ、味噌 など



②腸内細菌のえさとなる成分や食品を取り入れて、

腸内細菌を元気にしたり数を増やしたりする…えさとなる成分：**オリゴ糖**や**食物繊維**

オリゴ糖の多い食品：きな粉、バナナ、はちみつ、ごぼう など

食物繊維の多い食品：穀類、豆類、野菜、果物、海藻、いも など



～腸が喜ぶいきいきレシピ～

きなこバナナヨーグルト

材料（1人前）

- バナナ 2分の1本
- ヨーグルト 100g
- きな粉 適量



バナナを薄くスライスして、お好きな量のきな粉と一緒にヨーグルトにトッピングするだけの簡単レシピ！
オリゴ糖の多いはちみつを加えるのもおすすめ♪

※ 1歳未満の赤ちゃんにはちみつを与えると、乳児ボツリヌス症にかかる危険性があるので、はちみつは1歳以降に！

心の健康

心の健康対策について～第4弾 自殺について～

心の健康対策というテーマで、うつ病や依存症の説明、それらに対する国の対策などをシリーズでお送りします。今回は第4弾、テーマは自殺の現状についてです。

平成9年から平成10年にかけて、それまで年間2万人台前半で推移していた自殺者数が3万人を超えてからは3万人を超える高い水準で推移をしていましたが、近年は減少傾向にあります。しかし、現状は以下のようになっています。

- ・ 20歳未満は平成10年以降おおむね横ばいである
- ・ 20歳代や30歳代における死因の第1位は自殺
- ・ 日本の自殺死亡率は主要先進7か国の中で最も高くなっている



次号では、国の自殺対策について詳しく特集します。

Information & News & Topics

◎ 検診車の更新を予定しています。

今年度、検診車2台の更新を予定しています。
1台は、公益財団法人予防医学事業中央会が一般財団法人日本宝くじ協会の「平成31年度公益法人等助成事業（社会貢献広報事業）」の採択を得て、鳥取県支部に配車されるものです。

定期的に、最新の機種に更新することで、皆さまにより安心して受診していただけるよう努力してまいります。来春をお楽しみに！



初夏の雨滝

◎ 全職員参加職員研修(3月11日)

年2回実施しています、職員研修会2回目は鳥取市の健診センターで中部・西部の各施設とTV会議システムを利用して実施しました。内容は、接遇・人権・リスクマネジメント・個人情報教育など充実した1日でした。今後の、生活に活かします。

【接遇】 講演「医療機関のより良い接遇について」

八百谷コミュニケーションアカデミー 代表 八百谷 和子 様

【人権】 講演「高齢者・外国人の人権～地域での暮らしから考える～」

公益社団法人鳥取県人権文化センター 専任研究員 中尾 和則 様 など



◎ 鳥取県健康を守る婦人の会 全体研修会(3月13日)

会場：とりぎん文化会館

講演：「正しく知ろう 結核のこと」

講師：鳥取市保健所 所長 長井 大 様

講演：「健診から見える 病気のサイン」

講師：公益財団法人鳥取県保健事業団
保健師 梶川 貴子



◎ 鳥取県がん征圧大会 9月3日(火) 開催予定

今年は、中部地区 倉吉市
倉吉未来中心 小ホールで
開催予定です。
多くの方の、参加をお待ち
しています。

熱中症に気をつけましょう!

熱中症は暑い環境にいることで体温調整ができなくなるために起こり、ときには命に関わることもあります。

また、屋内・屋外に関係なく起こります。

★熱中症が起こりやすい環境は・・・

- ①気温が高い(28℃以上)
- ②湿度が高い(70%以上)
- ③風がない
- ④日差しや照り返しが強い(直射日光にあっている)
- ⑤急に暑くなったとき → 暑い日が続く夏よりも急に暑くなったときのほうが起こりやすい。暑さに不慣れな4月や5月に起こることもある。



◎ 閉庁日のご案内

誠に勝手ながら下記の日程は、
閉庁させていただきます。

2019年8月13日(火)
～8月15日(木)

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

本部: 健診センター

〒680-0845
鳥取市富安2丁目94-4
Tel:0857-23-4841(代)
Fax:0857-23-4892



西部健康管理センター

〒689-3547
米子市流通町158-24
Tel:0859-39-3288(代)
Fax:0859-39-3277



本部: 総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061
鳥取市立川町六丁目176
Tel:0857-23-4843
Fax:0857-23-4862

本部: 吉方温泉分室

〒680-0841
鳥取市吉方温泉3丁目751
Tel:0857-27-0175
Fax:0857-27-0176

中部健康管理センター

〒682-0814
倉吉市米田町二丁目81番2
Tel:0858-27-1223
Fax:0858-27-1224

