

# 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35号 平成26年8月28日(木)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

## あなたの力で防ぐ感染拡大

社会の感染症予防は、個人の正しい理解と予防の上に成り立っています。

### 「感染症」とは？

「感染症法(感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律)」には、発症した場合の重症度や感染力により、第一類から第五類感染症、新型インフルエンザ等感染症、指定感染症等に分類ごとに、対象となる感染症が定められています。例えば、病原性が極めて高く感染力も強い「エボラ出血熱」や「ペスト」は「第一類」、「季節性インフルエンザ」や「ノロウイルス(感染性胃腸炎)」は「第五類」です。この分類によって、旧「伝染病予防法」の下で行われていたような一律で硬直的な「隔離」等の対応ではなく、最新の医学的知見に基づいて、感染力や重篤性、予防方法や治療方法の有効性等の再評価を行って、各類型ごとの、最小限の措置を講じています。

### 感染症を防ぐためには？

#### ■ 感染症に関する正しい知識を持つ！

たとえば、インフルエンザの予防接種の効果は、感染しないことではなく、発症の抑制、重症化の予防です(接種しても感染します)。ノロウイルスやO157等の食中毒の原因となる感染症でも、無症状の「不顕性感染」という状態でウイルスや菌を体内に保有し、他人に感染させることがあります。テレビや新聞が取り上げられるこのような感染症の情報も、ぜひ参考にしてください。

#### ■ 感染症の予防に必要な注意を払う！

ワクチンの効果は、接種した人に免疫がつく点だけではありません。所属する集団・社会の80%以上の方がワクチンを接種していることで、全体の感染症の流行を防いでいるといわれています。

一方で、海外渡航中に感染症に感染した方が、帰国後に発症したり周囲の人に感染させたりするケースが見られます。流行地域に行く方はワクチンの接種を御検討ください。また渡航中には、不用意に動物に触れたり、不衛生な店舗での食事等、感染の原因となる行為を慎んでください。

### 保健所が行う指導・調査に御協力をお願いします

感染症法により、所定の感染症患者診断した医師は、地域の保健所に届け出ます。保健所では届出に基づいて、以下のような調査・指導を行う場合があります。また、学校や福祉施設内から集団発生 of 報告を受けた場合も同様です。これは発症者の症状の回復、感染症のまん延防止のために行うものであり、責任追及が目的ではありません。必ず御協力をお願いします。

- 疫学調査： 家族構成、職業、旅行先、食事の内容等の聞き取り調査を行います。
- 検体提供： 便(O157、赤痢、チフス等)、血液・尿(麻しん・風しん等)の提供をお願いします。
- 消毒指導： 家族内感染防止のため、トイレや汚物の正しい消毒方法等を説明します。

(消毒作業自体は、家族・施設自身で行っていただきます。)

【お問い合わせ】 地域医療課 (電話)055-920-2082 (FAX)055-920-2194



重症熱性血小板減少症候群を媒介するフタトゲチマダニ

# 9月は健康増進普及月間です

「健康増進」のためには、運動・食事・禁煙など生活習慣の改善が重要であることを周知し、「よい食習慣を持つ人」「運動習慣を持つ人」「たばこをやめる人」の増加を図っています。

## よい食習慣を持つ

1日あと一皿の野菜料理を。

静岡県民の野菜摂取量<sup>\*1</sup>は、あと野菜料理1皿分が足りません。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。昼食や朝食でプラスするのがコツです。



## 運動習慣を持つ

毎日10分の運動を。

\*1 男性 280g、女性 256g

静岡県民の平均歩数<sup>\*2</sup>から考えると、足りないのはあと1000歩ほど、時間にして約10分です。

苦しくない程度の早歩きは立派な運動です。通勤通学やちょっとした移動時間に、1日10分間の運動習慣を取り入れてみましょう。

\*2 男性 7,799 歩、女性 6,855 歩



## たばこをやめる

禁煙を。

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。

また、喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、ニコチン依存症という「繰り返し治療が必要な慢性の病気」です。そこで禁煙外来、禁煙補助薬剤などのサポートを利用すると「楽に」「確実に」、そして「体重があまり増加せず」に禁煙できます。



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

### 講演会開催のお知らせ

#### 地域医療を考える月間講演会

「高齢社会

自分と社会が老いる前に考える」

日時：平成26年9月6日(土)

13:30~15:30

場所：伊豆市民文化ホール

(伊豆市小立野66-1)

備考：講師は小林利彦先生(浜松医科大学附属病院 医療福祉支援センター長)、  
入場無料、申込不要です。

問い合わせ先：

地域医療課 055-920-2076

伊豆市健康増進課 0558-72-9861

#### 肝炎予防医療講演会

「わかりやすい肝臓の話～肝臓がん、肝硬変、肝炎を予防するには?～」

日時：平成26年9月20日(土)

13:30~15:30

場所：三島市立北上文化プラザ

(三島市萩312)

備考：講師は玄田拓哉先生(順天堂大学医学部附属静岡病院 消化器内科准教授)、参加無料です。

申込み先：三島市立北上文化プラザ

電話 055-987-5950

内容に関する問い合わせ先：

地域医療課 055-920-2109