



肉の生食による食中毒にご注意ください！！

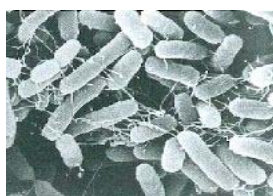
生肉には食中毒菌がいます！



- ◎ 鶏・牛・豚などの動物の腸には、カンピロバクターやサルモネラ、腸管出血性大腸菌などの食中毒菌が生息しています。そのため、生肉にも食中毒菌が付着していることがあります。
- ◎ これらの菌は、熱に弱いので十分に加熱することで死滅します。



カンピロバクター



サルモネラ



腸管出血性大腸菌

(出典：東京都福祉保健局「食品衛生の窓」)

宇都宮市保健所が平成26年に、市内に流通している鶏の生肉を調査した結果、カンピロバクターなどの食中毒菌が検出されています。

国が毎年行っている調査でも同様の結果が出ています。

新鮮な肉であっても、生や加熱不足で食べるのは危険です！



生肉を食べて食中毒になると、どんな症状がでるの？

カンピロバクター

主に下痢や発熱、倦怠感などの症状がでます。まれに、ギラン・バレー症候群(手足のしびれや運動障害)を発症し、後遺症として手足に麻痺が残ることがあります。

サルモネラ

主に下痢や腹痛、発熱などの症状がでます。子供や高齢者の死亡例があります。

腸管出血性大腸菌

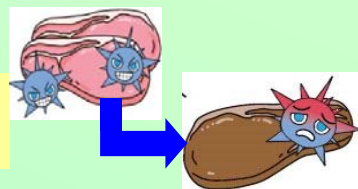
主に激しい腹痛や下痢(血便を含む)などの症状がでます。抵抗力の弱い子供や高齢者では、腎機能障害や意識障害などを起こし、重症化して死亡することもあります。



生肉を原因とする食中毒はこう防ぎましょう！！

① 肉を十分に加熱する

- ・生や半生の状態を避け、中の色が変わるまで十分に加熱しましょう。(加熱目安：中心部温度75℃で1分以上)



② 生肉にさわったら、しっかり洗浄・消毒する

- ・生肉をさわった後は、石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。
- ・生肉の調理に使った包丁などは、よく洗浄し、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。



③ 肉を焼くときは専用の箸やトングを使う

- ・生肉は、専用の箸やトングを使って焼きましょう。
- ・「肉を焼く箸」と使い分け、生肉からの菌が「食べる箸」に付かないようにしましょう。

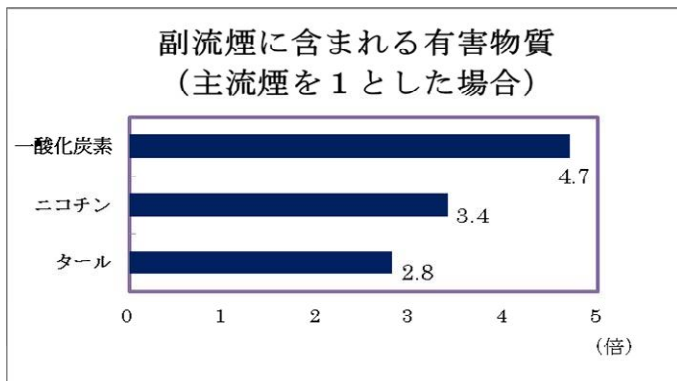




たばこを吸う人はご注意！～受動喫煙について～

受動喫煙とは、自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸いこむことをいいます。

たばこから立ちのぼる煙やたばこを吸う人が吐き出した煙には、多くの有害物質が含まれているため、吸っている本人だけではなく、周囲の人にも影響があります。特に、乳幼児は自分の意思では受動喫煙を避けることが難しいため、家族や社会の協力が必要です。



受動喫煙で生じるおそれのある健康影響	
成人	：肺がん、心臓病
子ども	：肺炎、中耳炎、気管支ぜんそく 乳幼児突然死症候群
妊婦	：早産、低体重児 など

たばこに含まれる3大毒

一酸化炭素

血管を傷つけ動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。また、身体を酸欠状態にするため、スタミナ（持久力）や作業能率が低下します。

ニコチン

依存性を引き起こします。また、血管収縮作用により血液の流れを悪くします。さらに、胃酸を多く出させる作用により、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を引き起こします。

タール

約40種類の発がん性物質が含まれ、肺がんをはじめとする、多くのがんを引き起こします。

受動喫煙防止のために！～5つのルール～

ルール1

子どもや妊婦の周りではたばこをひかえましょう！

ルール2

歩きながらのたばこことポイ捨てはやめましょう！

ルール3

分煙している場所ではそのルールを守りましょう！

ルール4

置きたばこはやめましょう！

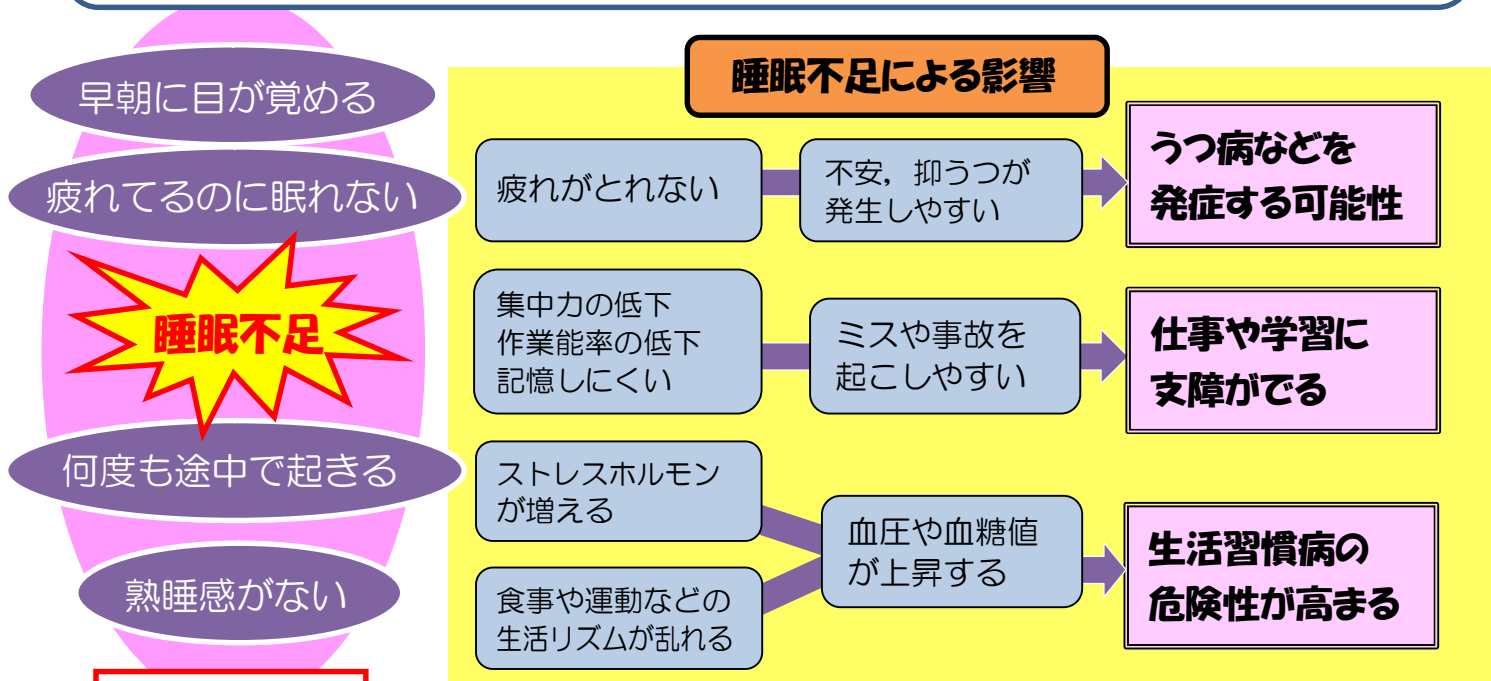
ルール5

吸殻はきちんと始末しましょう！

良い睡眠で元気に生活するためのコツ

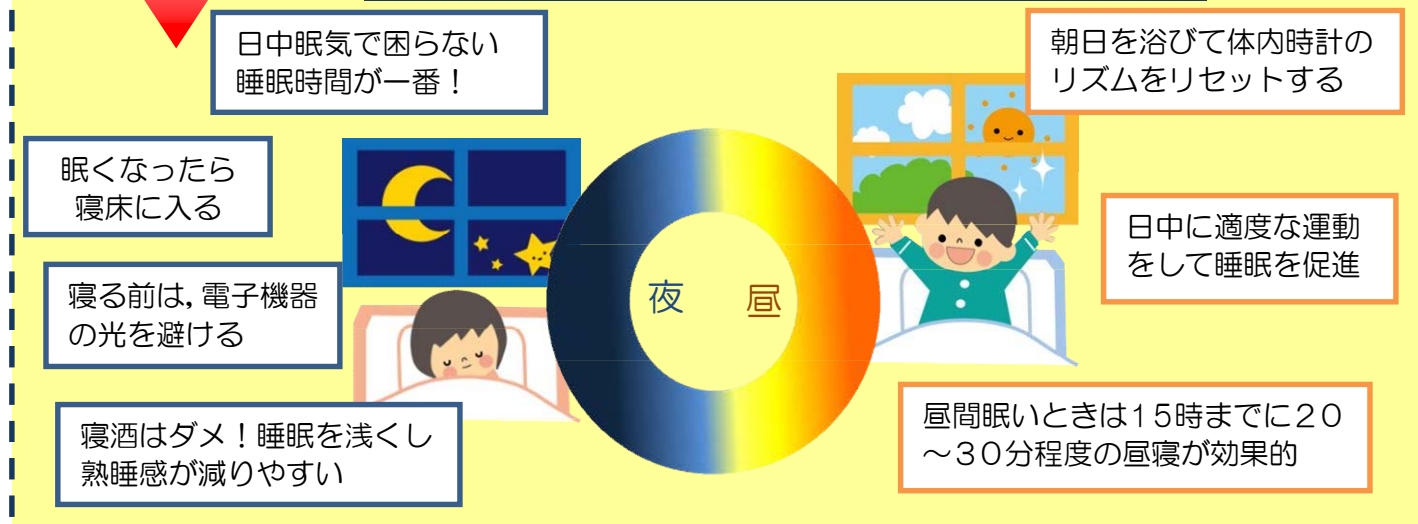
日本人を対象にした調査によれば、5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答しています。十分な睡眠が得られないと、うつなどの精神疾患だけでなく、生活習慣病にも影響を与えることが明らかになってきています。

睡眠不足による影響や良い睡眠を得るためのコツをご紹介します。



睡眠不足を解消するために

快適な睡眠のススメ



健康づくりのための睡眠指針2014を一部改編

睡眠や休養に関する参考ホームページ

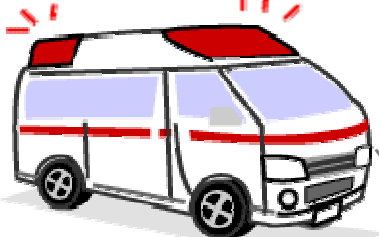
厚生労働省 eヘルスネット <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart>

寝ても疲れがとれない！
不眠が続く！
そんなときは、



心身の病気が隠れているかもしれません！
かかりつけ医や心療内科、精神科などで相談しましょう
保健所でもご相談を受け付けています。
宇都宮市保健所 保健予防課 626-1114

救急医療は適切に利用しましょう



「夜間の方が空いている」「昼間は仕事や学校があるから」などの都合で、夜間や休日に救急医療を利用することはありますか？

救急医療は、より緊急性の高い患者さんに対応するために、時間外に応急体制を確保しています。日頃からの準備と、適切な利用を心がけましょう。

日頃の準備～自分を良く知るかかりつけ医を持ちましょう～

- **かかりつけ医**は、付き合いの長い患者の体質や病歴、生活習慣などをよく知っています。患者に関する多くの予備知識に基づき、症状に合った治療を、より迅速に行うことができます。
- 手術や専門的な医療が必要な場合には、患者の病歴などの情報を添えて、病院や専門医の紹介もしてくれます。



心身のことで気になることがあったら、かかりつけ医に相談しましょう！

昼間の診療時間内に受診するよう心がけましょう



- 救急医療は、応急処置を行うためのもので、医療スタッフの数が限られ、毎回違うスタッフが対応することが多いです。
- 初めて診る患者なので病歴などの情報は少なく、その分、検査に長い時間がかかったり、時には詳細な検査ができないなど、通常の診療とは異なる対応になっています。
- ご自身のため、より充実した診療を受けるには、昼間の診療時間内に、かかりつけ医を受診することが大切です。

もしも、夜間や休日に急な病気になってしまったら

宇都宮市夜間休日救急診療所

- 夜間や休日の急病の場合、早めに夜間休日救急診療所で応急処置を受け、体調悪化を防ぎましょう。
- 応急処置を受けた翌日は、必ずかかりつけ医を受診し、改めて適切な治療を受けてください。
- “症状はないが、感染症にかかっているか知りたい”など、検査目的での受診はできません。

● 住所・電話：宇都宮市竹林町972番地（625-2211）

● 診療科目：内科・小児科・歯科

● 開設時間：夜間（毎日）＝夜7時30分～翌朝7時00分
（歯科は深夜0時で終了）

日祝日等※の昼間＝朝9時00分～夕方5時00分

※8/13～15, 12/30～1/3は昼間も開設

とちぎ子ども救急電話相談

- 子どもの急な病気やけがに関する家庭での対処方法を看護師がアドバイスします。
- 慢性疾患や育児相談には応じられません。

● 電話番号：局番なしの「#8000」

（携帯電話・プッシュ回線以外は
Tel 600-0099）

● 相談時間

月～土曜日：午後6時～翌朝8時

日祝日：24時間



左のQRコードから、診察待ち人数が確認できます。混雑具合をあらかじめご確認のうえ、ご利用ください。

〈問合せ〉保健所総務課 Tel 626-1102