

みや健康ナビ

MIYA
HEALTH
NAVIGATION

有毒植物と健康特集

有毒植物による食中毒に注意しましょう！！

春に食中毒が多い代表的な有毒植物と、それと間違えやすい食用植物です。

有毒



バイケイソウ

バイケイソウは、山菜のオオバギボウシと間違えやすく、茎、葉、花、根が有毒です。食後30分から1時間で、嘔吐、下痢、手足のしびれ、めまいなどの症状がで、死亡することもあります。

間違えやすい



オオバギボウシ

有毒



スイセン

スイセンは、葉はニラ、ノビル、球根はタマネギと間違えやすく、葉、球根が有毒です。食後30分以内で、嘔吐、下痢、頭痛などの症状がでます。

春のハシリドコロ、ドクゼリ、秋のチョウセンアサガオなど、有毒植物は他にもたくさんあります。

食用と確実に判断できないものは、絶対に食べないようにしましょう。

有毒



トリカブト

トリカブトは、食用野草のニリンソウと間違えやすく、茎、葉、花、根が有毒です。食後10分から20分以内で、嘔吐、下痢、不整脈、けいれんなどの症状がで、死亡することもあります。

間違えやすい



ニリンソウ

保健所では、代表的な有毒植物の模型を展示しています。

くすりの豆知識

くすりには、「医療用医薬品」（医師の処方せんや指示のもと薬剤師が調剤して患者が購入する）と、「一般用医薬品（OTC薬）」（薬剤師や登録販売者からの情報をもとに患者自身が判断して購入する）があります。ここでは、一般用医薬品（OTC薬）を購入するときの注意点と、くすりの相談窓口を見てみましょう。

Q：一般用医薬品（OTC薬）を購入するときの注意することは？

A：OTC薬には、第1類、第2類、第3類医薬品（外包装に表示）があります。

第1類医薬品は、第2類や第3類医薬品よりリスクが高いため、薬剤師が書面でくすりの説明をしながら販売します。そのため薬剤師がいない時は購入できません。

※第1類医薬品は、みなさんの手が直接届かないように空箱陳列や鍵のかかるケースで管理されています。

第2類、第3類医薬品は、薬剤師または登録販売者が販売します。



くすりは、お店の「医薬品専用レジ」で、薬剤師など専門家の説明を受けて買きましょう。

くすり与健康について、気軽に相談できる「かかりつけ薬局」を作ると良いでしょう。

OTCは、Over The Counterの頭文字です。



Q：くすりの相談はどこにするの？

A：「かかりつけ薬局」にご相談ください。「かかりつけ薬局」がない方は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構（PMDA）へご相談ください。

○ 医薬品・医療機器相談室

① 医薬品・ジェネリック医薬品相談

【電話】03-3506-9457

② 医療機器相談

【電話】03-3506-9436

【受付時間】9:00～17:00（①、②とも）
月～金（祝日・年末年始除く）

【ホームページ】<http://www.info.pmda.go.jp>（①、②とも）

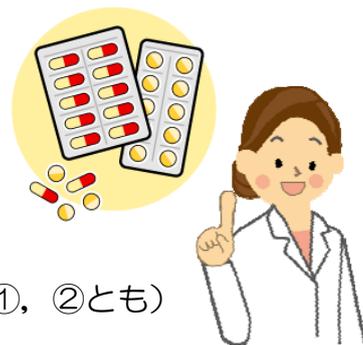
○ 医薬品等による健康被害救済部救済制度相談窓口

【電話】0120-149-931（フリーダイヤル）

【受付時間】9:00～17:00

月～金（祝日・年末年始除く）

【ホームページ】<http://www.pmda.go.jp>



薬局でもらう「お薬手帳」に、飲んだくすりをすべて書いておきましょう。病院や薬店でも見せましょう。「お薬手帳」は1冊にまとめ持ち歩くと良いでしょう。カルテが消失した震災被災地で大変役立ちました。

病気で泣くより、笑って予防！

病気になると、ご本人はもちろん、ご家族の方も身体的・精神的・経済的に大きな負担をかかえることとなりますね。生活習慣病の予防や疾病の早期発見には、定期的な健診が有効です。



ご自分のため、大切なご家族のために、ぜひ、健診を受けましょう！

受診方法

「集団健診」と「個別健診」の2つの受診方法があります。



《集団健診》

- ・保健センターや地区市民センター等で受ける健診です。
- ・健康増進課へ電話で予約が必要です。

《個別健診》

- ・市内の医療機関で受診する健診です。
- ・事前に必ず、医療機関に健診（検診）項目や受付時間等をお問い合わせください。

健診内容

「特定健康診査」、「がん検診」等が受けられます。



検診項目	対象年齢	検査項目
特定健康診査	40～74歳 宇都宮市国民健康保険加入者	身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査等
健康診査	・後期高齢者医療制度加入者 ・40歳以上の医療保険制度に加入していない生活保護受給者	身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査等
胃がん検診	40歳以上	胃部レントゲン撮影・胃部内視鏡
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影・喀痰検査(要件あり)
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査
乳がん検診	30歳以上の女性	視触診・マンモグラフィー検査(40歳以上)
子宮がん検診	20歳以上の女性	頸部細胞診・体部細胞診(要件あり)
歯科健診	満40・45・50・55・60・65・70歳	歯周病, むし歯, その他口腔内検査, 歯みがき指導



ちょっと健診を受けてみようかな。
でも、受け方がわからない・・・

そんなときは、健康増進課へお電話ください。
あなたに合った健診の受け方をご紹介します。



うつのサイン、見逃さないで。

あなたの周囲にこんなサインを出している人は、いませんか？



朝早く目が覚める

飲酒しないと眠れない

睡眠障害

疲れているのに眠れない

集中力がない

やる気がない

気力低下

能率が上がらない

性欲がない



「イラスト:細川貂々」

めまい

疲れがとれない

頭痛

食欲がない

身体症状

首・肩こり

だるい

動悸

腰痛

体重減少



こころの疲れは、本人には自覚がないことが多いものです。たとえ自覚があっても特に何も対処せず、さらに無理を重ねることも少なくないので、まずは身近な人が「いつもと少し違う」と気づいてあげることが大切です。大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか？



◎保健予防課 電話028-626-1114

みや健康ナビへのご意見・ご感想等は、次までお願いします。

【発行・編集】 宇都宮市保健所総務課 〒321-0974 宇都宮市竹林町972
電話：028-626-1102, 1131 ファックス：028-627-9244
メールアドレス：u19070400@city.utsunomiya.tochigi.jp