

# 長生保健所(健康福祉センター)

令和6年2月発行

発行 千葉県長生保健所(長生健康福祉センター)  
〒297-0026 茂原市茂原1102-1

TEL 0475-22-5167(代)

FAX 0475-24-3419

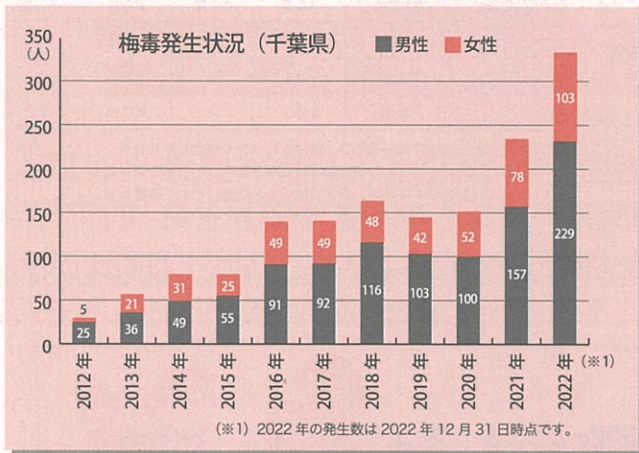
ホームページ

第45号

だより

## 梅毒感染者が

## 増加しています!



現在千葉県では、男性の梅毒感染者が全ての年代で増加しており、女性では30代以下の感染者が増加しています。感染が心配な方は検査を受けましょう。



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

### 症状

股の付け根が腫れたり発疹が出ることがありますが、目立った自覚症状がないまま進行し、脳や心臓に症状がでることがあります。妊婦が感染すると、早産や死産など胎児に重篤な異常をきたすことがあります。

### 予防

コンドームの適切な使用によりリスクを減らすことができますが、100%予防できるわけではありません。

### 治療

早期に発見し、抗菌薬を内服することで完治しますが、一度治っても免疫ができるわけではないので、再感染することがあります。パートナーと一緒に検査・治療を受けましょう。

### 検査

千葉県では、保健所(健康福祉センター)で無料匿名で梅毒・HIV等の検査を実施しています。感染が心配な方は検査を受けましょう。気になる症状がある場合は、医療機関(泌尿器科、皮膚科、婦人科など)に相談しましょう。

## ノロウイルスによる 胃腸炎って？

ノロウイルスは、手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

## どうやって感染するの？



このウイルスの感染経路はほとんどが経口感染で、次のような場合があると考えられています。

- ①汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ②食品取扱者が感染していて、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- ③患者のふん便や吐ぶつから、人の手などを介して感染した場合
- ④家庭や共同生活施設などヒト同士の接触する機会が多いところで、ヒトからヒトへ飛沫感染等する場合

などがあります。

特に、食中毒では、②のように食品取扱者を介してウイルスに汚染された食品を原因とする事例が、近年増加傾向にあります。



## 殺菌・消毒の方法

### 調理器具等の殺菌は

洗剤などを使用し十分に洗浄した後、200ppmの塩素液で浸すように拭くことでウイルスを失活化できます。  
また、まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効です。

### 患者のふん便や吐ぶつを処理するときは

- ①使い捨てのマスクやガウン（エプロン）、手袋などを着用します。
- ②汚物中のウイルスが飛び散らないように、ふん便、吐ぶつをペーパータオル等で静かに拭き取ります。
- ③拭き取った後は、200ppmの塩素液で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。
- ④おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で廃棄物が充分に浸かる量の1000ppmの塩素液を入れます。
- ⑤手袋をはずしてすぐに手洗いをします。

### 次亜塩素酸ナトリウムや塩素系漂白剤による塩素液の作り方

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

※濃度によって効果が異なるので、正しく計りましょう。

製品の塩素濃度	希釈倍率	200ppmの塩素液 食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り		1000ppmの塩素液 おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す)	
		液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	600倍	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な家庭用)	300倍	10ml	3L	50ml	3L
1%	50倍	60ml	3L	300ml	3L

※製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。

※おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認しましょう。

詳しくは厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」を参考にしてください。

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html))

# 犬を飼ったら登録と 狂犬病予防注射をしましょう

※飼い始めてから30日以内！



## 犬の登録 生涯一回

- ・お住いの市町村窓口で登録
  - ・登録すると【鑑札】が交付されます
- 詳しくはお住いの市町村窓口にお問合せください

市町村窓口



## 狂犬病予防注射 毎年 4月～6月

- ・集合注射会場もしくは動物病院で注射
- ・注射後に市町村窓口で手続きをすると、【注射済票】が交付されます



集合注射会場ではその場で手続きが可能です。  
動物病院で手続きが可能なこともあります。  
詳しくはお住いの市町村窓口にお問合せください。

## 良質な睡眠で脳のメンテナンス

私たちは、深い眠りのノンレム睡眠中に、脳の中に溜まった老廃物を脳脊髄液に乗せて、脳の外に排出しています。

老廃物の中には、アルツハイマー型認知症の原因として知られているアミロイドβ(ベータ)たんぱく質が、含まれています。

良質な睡眠がとれないと、アミロイドβたんぱく質が上手く排泄されずに、脳の中に溜まってしまふことが分かっています。

起床後、朝日を浴びることで、体内時計を整え、睡眠の質を向上(睡眠を促すメラトニンを生成)することができます。

良く寝て、脳のメンテナンスを心がけてみませんか。



## 長生地域の4人に1人！糖尿病・糖尿病予備軍<sup>(※)</sup>

(※)令和2年度特定健診・特定保健指導のデータ集計結果より(40~74歳対象)

糖尿病は、血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、様々な病気や合併症を引き起こす病気です。長生地域は、糖尿病予備軍や糖尿病の方が大変多い地域です。

生活習慣病予防のためには、定期的な運動と、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事が大切です。

長生保健所のホームページに、糖尿病重症化予防のチラシを載せています！



### 働く世代向けプチトレーニング

- ◆通勤・職場で階段を利用！
- ◆デスクワークの場合は30分毎に3分間または1時間毎に5分間立ちあがって体を動かそう！



事務局：千葉県長生保健所(長生健康福祉センター) 地域保健福祉課 Tel:0475-22-5167

## 食事から健康を応援！「健康ちば協力店」

千葉県では、「野菜たっぷり」「食塩ひかえめ」のメニュー、サービスや「店内終日全面禁煙」を行う飲食店等を「健康ちば協力店」に登録しています。

気軽に健康づくりを始めたい方等、ぜひ利用してみませんか！

<長生保健所管内の店舗一覧(令和5年10月16日現在)>

目印のマーク→



店舗名	所在地	電話番号	☆ 取組内容 ☆		
			野菜たっぷり	食塩ひかえめ	終日全面禁煙
美味しいパスタ専門店 ペッシェアズーロ〜青い魚〜	茂原市町保 486 ロイヤルハイツ 102	0475-26-4120	●		●
和伊ダイニングやどりぎ	茂原市茂原1172-3	0475-44-7188	●	●	
まきのきてい	長生郡白子町関 1822	0475-33-4522	●		●
レストラン・スポール (リソルの森)	長生郡長柄町上野 521-4	0475-35-3333	●		●

★現在「健康ちば協力店」を大募集中です！

<問い合わせ先> 地域保健福祉課 (0475-22-5167)

## 令和6年度 相談・検査の日程

内容	実施日	受付時間	内容	実施日	受付時間
エイズ 性感染症 肝炎検査 (無料・予約制) 0475-22-5166	[即日検査] 毎月第1・3火曜日	13:00～ 13:30	DV相談 (専用電話) 0475-22-5565	[来所相談] 月曜日～金曜日	9:00～ 17:00 (予約制)
	[夜間検査] 日時につきましてはお問い合わせ いただくかホームページを御確認 ください			[電話相談] 月曜日～金曜日	9:00～ 17:00
骨髄バンク ドナー登録受付	第1火曜日	10:00～ (予約制)	ひとり親家庭 自立支援相談	月曜日～金曜日	9:00～ 17:00
腸内細菌検査 (有料)	毎週火曜日 (第5週、休日及び 休前々日を除く)	9:00～ 11:00	家庭児童相談	月曜日～金曜日	9:00～ 17:00
精神保健福祉相談 (予約制) [医師による相談]	偶数月第2火曜日 毎月第4金曜日	14:00～ 16:00	障害のある人への 差別に関する相談 (専用電話) 0475-26-1510	月曜日～金曜日	9:00～ 17:00
	奇数月第2火曜日	14:00～ 15:00			

### 井戸を衛生的に管理してください。

- 井戸やその周辺は、みだりに人や動物が入らないようにしましょう。
- 井戸やその周辺の点検を定期的に行い、井戸の周囲の清潔保持に努めましょう。
- 井戸を新たに設置したときは、水道法の水質基準全項目(51項目)の水質検査を行い、安全を確認してから飲用しましょう。なお、塩素消毒を実施していない場合等は、消毒副生成物と臭気物質を省略することができます。



### 案内図

千葉県長生保健所  
(長生健康福祉センター)  
長生合同庁舎2階



交通 徒歩・・・JR茂原駅から約20分茂原市役所向かい  
バス・・・JR茂原駅から「大多喜」、「長南」方面行「西町停留所」下車約3分