

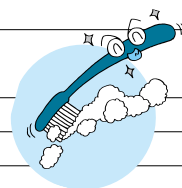
健康推進室からの お知らせ

成人歯科

健康診査実施

いつまでも自分の歯でしっかり噛むために、歯の定期健康診査は欠かせません。ぜひ、この機会に受診してください。

と き	7月1日(土)～11月30日(木) ※医療機関の休診日は除く
と ころ	市内の指定歯科医院
対 象 者	20歳以上の方
料 金	500円 各歯科医院でお支払いください。 ※老人医療受給者証、健康保険高齢受給者証または生活保護受給証明書を提示された方は無料
受診の注意	・受診を希望される方は、事前に直接歯科医院へご予約ください。 ・診査票は、各歯科医院に置いてあります。 ・健康手帳を持参してください。お持ちでない方は窓口で申し出てください。



日本脳炎予防接種について

日本脳炎ワクチンとADEM（急性散在性脳脊髄炎）の因果関係が認定されたため、日本脳炎ワクチンの予防接種は現在のところ見合わせています。ただし、保護者などから要望がある場合は、同意書を提出していただくことと公費負担で接種することができますので、かかりつけの医療機関にご相談ください。

予防接種対象年齢	第1期	生後36カ月～90カ月未満児
	第2期	小学校4年生 ※個別通知はしません

※対象年齢を過ぎると日本脳炎予防接種が再開しても、公費負担では接種できなくなりますのでご注意ください

日本脳炎は、夏にかけて特に注意が必要です。家庭でできる次のような予防対策をとり、感染しないように気をつけましょう!

- ①蚊に刺されないようにする
外出時は、できるだけ長袖・長ズボンを着用する。露出している皮膚には、虫除けスプレーなどを使う。網戸を使用する。
- ②過労を避け、十分な睡眠と栄養をとる。
- ③蚊の発生を防ぐため、水たまりなどの蚊の発生を助長するような場所を除去する。

8月のがん検診日程

検診日	場所	受付時間	検診名	対象者	料金	申し込み受付開始日
8月18日(金)	市役所北庁舎第10会議室	9:00～11:00	子宮がん	20歳以上の女性	1,100円	7月14日(金)
		9:00～11:00 13:30～15:00	乳がん	30歳以上の女性	1,100円	

【費用の免除】①昭和12年3月31日以前に生まれた方②65歳以上の重度障害者で老人医療受給者証をお持ちの方③生活保護世帯の方は無料となります。

☆詳しくは、広報いが市6月1日号3ページをご覧ください。



【申し込み・問い合わせ】
本庁健康推進室
☎22-9653
各支所健康福祉課

「同和問題、同和教育と言いつぎるから、かえって知らない人にまで教えてしまうことになる」「そっとしておけばやがて差別は無くなる」
このような『寝た子を起さない』意見が、人権・同和教育の地区懇談会の中で出されることがあります。また、青山地区における人権に関する住民意識調査をみると、60歳以上では4割以上の方が、60歳未満でも2割の方がそのように思っているという結果が出ています。

明日 に向かって

～差別をなくしていくために～

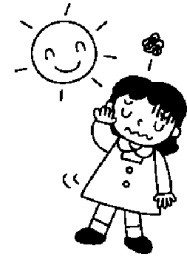
しかし、明治時代の解放令から1965年に同和对策審議会答申が出るまでの約100年間同和問題の解決について放っておかれた結果、差別は無くなるどころか、ますます深刻な問題となりました。それから40年、お互いの人権を大切にしようとする人たちの努力と、世界の大きな流れの中で、人権が大切にされる温かいまちづくりに進められています。
そんな中、私たち一人ひとりが、自分には他人を差別する

青山地区では、自分を見つめ直す機会として、地区別に懇談会を実施しています。
地区懇談会を始めた頃は、ほとんどの方に発言いただけなかったのですが、最近では皆さんが自分の思いを話してくださいました。中には、参加したことがきっかけとなって、自分の内側にある差別心と向かい合った方もいます。このことが家族へ、そして隣近所へとつながっていきやすくなると思います。
これからも、市民の皆さんが地区懇談会に積極的に参加され、差別を決して許さないという意識を広げる、そんな場にしていきましょう。
(青山支所人権同和課)

地区懇談会に参加しましょう

気持ちがないかどうかを謙虚に見つめ直す必要があります。もともと部落差別は、人を差別する気持ちを利用してつくられたものですから、一人ひとりがこの差別意識から解放されることで、あらゆる差別に苦しむ人たちを守ることができるとは思います。

健康だより

「熱中症予防
について」

暑い夏の到来ですね。スポーツやレジャーなど、何かと活動的になります。暑さに負けずさわやかな汗を流したいものです。しかし、この季節は特に熱中症になりやすいので注意が必要です。そこで今回は、熱中症予防法を紹介します。

*熱中症とは・・・

熱中症とは、運動などによって筋肉で作られる熱に対して放熱が追いつかず、熱が体内にこもってしまった状態で循環機能を低下させてしまうことをいいます。高温・多湿の環境、風がない状態や強い日差し、その時に行っている運動や作業の強さなどが要因となって起こることが多く、重症だと死に至ることもあります。

*熱中症予防のポイント！

●暑さを避けましょう

外出時は帽子をかぶる。日傘や日陰を利用する。

すだれ・カーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しを良くする。

服装（吸湿性の高い素材など）を工夫する。

●こまめに水分補給をしましょう

「のどが渴いた」と感じたときにはすでにかかなりの水分不足になっていることが多いです。また、ビールなどのアルコール類での水分補給は、余計に体の外へ

水分が排出されるため、意味がありません。

●暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日は、熱中症の危険が高くなります。また、朝食を抜いたり、寝不足にならないようにしましょう

●年齢も考慮しましょう

発達途中の子どもや体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすいです。年齢を意識して、予防を心がけることが大切です。

*熱中症になってしまったら・・・

- ・日陰やクーラーが効いている室内などに移動する。
- ・衣服をゆるめて休む。
- ・氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。風を送って冷やす。
- ・水分を補給する。

熱中症は夏だけの病気ではありません。激しいスポーツや重労働の場合は季節を問わず、いつでも起こり得ます。熱中症が危険なのは、自分では「ちょっと体調が悪い」程度とと思っている間に症状が進んでいく事も多いからです。そのため、炎天下や暑い場所に長くいる場合は、自分で気をつけるのはもちろん、周囲の人同士で、気を付け合うのが大切です。

本庁健康推進室 保健師 平田文子

聴診器
市民病院だより

食中毒について

厚生労働省の統計によると、毎年2〜3万人の食中毒患者が発生し、「平成

16年食中毒発生状況（施設発生状況）」では、飲食店・仕出し弁当などで発生した食中毒が27・7%で最も多く、次いで家庭での発生が12・7%となっており、家庭での発生が高い数字であることを見逃すことは出来ません。

食中毒の原因菌の種類を見てみると、かつて日本人が魚介類を多く摂取していた時代には腸炎ビブリオによる食中毒が圧倒的でした。しかし近年の食生活の欧米化に伴い原因菌も牛、豚、鶏など家畜の腸管に生息するサルモネラ属菌、ウエルシュ菌、カンピロバクター菌などが増加しており、食中毒の原因菌と食生活との間には密接な関係があります。

潜伏期間は原因菌によって様々です。例えば黄色ブドウ球菌では約3時間であるのに対し、病原性大腸菌O157では2〜9日と原因菌によって症状出現までの時間が異なります。

ます。
現在日本で食中毒原因菌に指定されているものは16種類あり特に注意が必要な原因菌は次の5つです。

細菌名	潜伏期	症状	要注意な食品
サルモネラ属菌	10〜72時間	発熱、粘血便、腹痛	卵、肉
腸炎ビブリオ	5〜20時間	下痢、腹痛、発熱	魚介類
黄色ブドウ球菌	約3時間	嘔吐、下痢、腹痛	食品全般
ボツリヌス菌	10〜40時間	複視、嚥下障害、呼吸障害	瓶・缶詰めなど
病原性大腸菌	2〜9日	下痢、激しい腹痛、血便	肉、井戸水

食中毒を起こし下痢、嘔吐を繰り返した体は、水分が不足し脱水症状を起こしやすい状態にあります。看病される方は水分補給に気を配ってあげてください。スポーツドリンクなどを上手に活用するのも一つの方法です。また嘔吐する場合は、吐きやすいよう横向きに寝かせるなど、窒息しないように気をつけましょう。

食中毒は時に死に至ることもあるので軽視は禁物です。重症化する前に早めに医療機関で受診しましょう。

内科 加藤 崇明