



食中毒 警報発令中!!!

夏期はバーベキューや焼き鳥など、肉を食べる機会が多く、肉が原因での食中毒が発生しやすい時期です。

食中毒は食べ物に細菌やウイルスが付着し、体内へ侵入することで発生します。肉を焼く時は専用の箸やトングを使い、食べるための箸で生肉に触れないようにしましょう。

食中毒予防の3原則

その1 つけない

調理の際の手洗いで細菌をつけない。

その2 ふやさない

冷蔵庫で保存し、細菌を増やさない。(10℃以下)

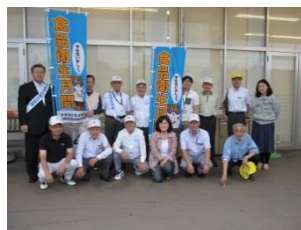
その3 やっつける

十分な加熱を行う。

→中心温度 75℃で1分以上加熱する。

(ノロウイルス予防には、85~90℃で1分半)

当所では「食中毒予防キャンペーン」も行っており、7月7日（木）に塩釜地区食品衛生協会との共催により、ザ・ビッグ多賀城鶴ヶ谷店でリーフレットと啓発グッズを約650人に配布し、家庭での食中毒防止を呼びかけました。



「手洗いと 加熱で防ぐ 食中毒」

できますか？『ファーストエイド』

その1 『熱中症とやけど』

「ファーストエイド」とは、「急な病気やけがをした人を助けるためにとる最初の行動のことです。

救急隊が到着するまでの間や、医師などにみてもら

うまでの間に行うことによって、その悪化を防ぐことが期待できます。特別な資格をもたない人でも比較的 safely に実施することができます。

これから3回にわたり、その中のいくつかを御紹介します。なお、ファーストエイドのために119番通報や医療機関への受診が遅れないようにしましょう。

ファーストエイド その1 熱中症

炎天下での作業やスポーツなどで生じるだけでなく、高温多湿な室内ですごす高齢者や、炎天下の乗用車内に取り残された子どもに生じることもあります。

症状1：立ちくらみ・こむらがえり・大量の汗

→これらの症状だけなら、涼しい場所で安静にさせ、塩分を含んだ飲み物（経口補水液・スポーツドリンクなど）を与えながら体を冷やします。

症状2：頭痛や吐き気、倦怠感がある

→医療機関を受診させます。

症状3：意識がもうろうとしている、体温が極端に高い

→ただちに119番通報し、救急隊が到着するまで体を冷やし続けてください。

体を冷やすために、氷のうや冷却パックなどを用いるときは脇の下・太ももの付け根・首などに当てますが、それよりも衣服を脱がせて体を濡らし、うちわや扇風機で風を当てる方が効果的で安全です。



ファーストエイド その2 やけど

→すぐに冷やすことにより、悪化するのを防ぎ、治りを早めます。すみやかに水道の流水で痛みが和らぐまで10分以上冷やしてください。氷や氷水で冷却すると悪化することがあります。

やけどの範囲が広い

→できるだけ早く診察を受けてください。この場合、冷却し続けると体温が極端に下がることがあるので、過度な冷却は避けましょう。

水疱（水ぶくれ）は傷口を保護する効果を持っています。水疱ができた場合はつぶれないようにそっと冷却し、触らないように保護してください。

※厚生労働省「救急蘇生法の指針 2015（市民用）」より引用

9月1日から9月7日は 「みやぎ受動喫煙ゼロ週間」です！

「受動喫煙」とは、本人は喫煙しなくても、身の回りの方がたばこの煙を吸わされてしまうことです。喫煙者が吸っている煙だけでなく、たばこから立ち上る煙や、喫煙者が吐き出す煙の中にも、発がん性物質などの多くの有害物質が含まれています。

受動喫煙により、肺がん、心臓病の発症リスクの増加などが指摘されています。また、子どもや妊婦への影響として、低出生体重児の出産、乳幼児突然死症候群（SIDS）など、様々な報告がなされています。

喫煙する場合は、受動喫煙に配慮しましょう！

「受動喫煙防止宣言施設」登録制度

宮城県は、受動喫煙防止のための環境づくりとして、平成27年9月から「受動喫煙防止宣言施設」登録制度を開始しました。この制度は、敷地内又は建物内禁煙に取り組んでいる施設や事業所に「受動喫煙防止宣言施設」の宣言をしていただき、登録を行うものです。宣言をしていただいた事業所などにはステッカーを交付するほか、事業所名を宮城県のホームページで公開します。

その他、当所では、事業所などを対象に、たばこ健康についての出前講座や、教材・パネルの貸出しを行っています。出前講座や貸出しを希望される方は、当所までお問合せください。

*「受動喫煙防止宣言施設」登録制度の詳細はこちらを御覧ください

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/jyudo.ukituensengen.html>



ごみの「ポイ捨て」は不法投棄です！ 9月は不法投棄防止月間です！！

わたしたちの日常生活や事業活動からは、毎日大量のゴミ（廃棄物）が出されています。

その一部が、心ない人たちによって、人目に付きにくい山間や河川に安易に捨てられると言ったケースが後を絶ちません。

また、道路や空き地などにも、空き缶や空きビンなどの「ポイ捨て」が目につきます。



◎宮城県・旭プロダクション

このようなルールを守らない行為は、わたしたちの郷土の自然や快適な生活環境を損なうことに繋がります。

当所には、産業廃棄物適正処理監視指導員（通称：産廃Gメン）が4名おり（県全体では15名）、管内を巡回し、野焼き取り締まりや不法投棄の未然防止に努めています。



◎宮城県・旭プロダクション

ひとりひとりの『不法投棄は「しない」「させない」「ゆるさない』という意識が大切です。

不法投棄を発見したら、保健所、市町村又は警察署に御連絡ください。

薬物乱用は ダメ、ゼッタイ。

覚醒剤や大麻、危険ドラッグなどの薬物は、人体に非常に有害で危険なものです。当所では「薬物乱用防止キャンペーン」を行っており、7月7日（木）に塩釜地区薬剤師会の協力の下、ザ・ビッグ多賀城鶴ヶ谷店で啓発グッズを約500人に配布し、薬物乱用防止を呼びかけました。

なお、小・中学校、高等学校で「薬物乱用防止教室」を随時開催しています。

詳しくは食品薬事班（363-5505）まで。



【発行・問合せ先】

HP委員会（事務局：企画総務班）

TEL：022-363-5502 FAX：022-362-6161

Email：sdhwfzpg@pref.miyagi.jp

復幸だより 第10号（H28.8.16発行）