



# 復幸だより

発行日：平成29年7月7日（金） 第13号

## 着任の御挨拶

4月から塩釜保健所に参りました、保健所長の櫻井です。

保健所の業務は様々ですが、共通するのは「健康危機管理」が基本であることです。「保健所は地域の健康用心棒」をモットーに地域密着の保健所をめざします。よろしくお願いします。

宮城県塩釜保健所長 櫻井 雅浩

## アニサキスによる食中毒に注意しましょう！

寄生虫のアニサキスによる食中毒が全国で増加しています。アニサキス幼虫が寄生した魚（サ、タラ、イサ、カツ、サ、サマ等）を生で食べることで人の胃に入り、激しい胃痛等を起こします。

アニサキス幼虫：白い糸状、長さ2cm、幅1mmほど

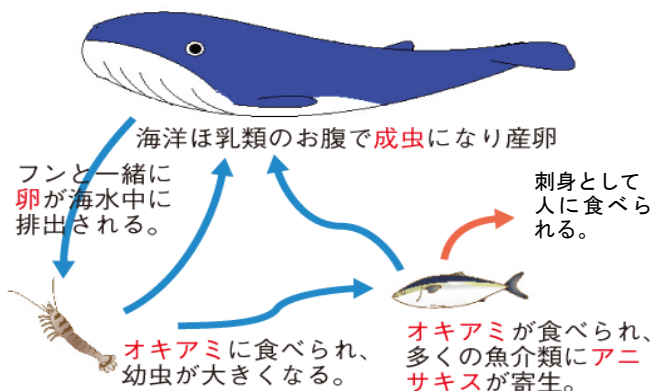
酢、塩、醤油、わさびを付けても、

アニサキス幼虫は死滅しません。

予防方法

- ①凍らせる：-20℃以下で24時間以上
- ②加熱する：60℃で1分間、又は70℃以上
- ③新鮮な魚を購入し、速やかに内臓を取り除く（時間の経過とともに内臓から筋肉へ移動するため）
- ④生食用の魚に虫体を見つけたら取り除く。

## アニサキスの生活史



## 被災者支援のためお越しいただいた山形県職員の方を紹介します！

今年の4月から1年間の予定で、山形県置賜保健所から小関華子さんをお迎えしています。

小関さんには、被災者生活支援に関する業務の他、結核や感染症関連の業務を担当していただいています。

### 小関さんにインタビュー！

#### Q1 宮城県の印象は？

訛りがなく、言葉がきれいで聞き取りやすいと思いました。ただ皆さんがよく口にする「いずい」という方言は山形県にはありませんでした。どういう場面で使うのか気になっていましたが、最近少しずつわかってきたような(?) 気がします。

#### Q2 宮城県とのゆかりは？

塩竈市の仲卸市場には、両親に連れられ子供の頃からよく来ていました。その近くに勤務できるのも何かのご縁かなと思っています。

#### Q3 宮城県でやってみたいこと、行ってみたいところは？

果物と刺身が好きなので、利府の梨と塩竈の美味しいお寿司をいっぱい食べたいです！また、塩竈神社へ行ったことがないので、一度は行ってみたいと考えています。

#### Q4 抱負をどうぞ！

オンとオフを切り替えて宮城県での生活を楽しまつ業務に励みたいと思います。どうぞよろしくお願いします。



## 健康診断を受けましょう

皆さんは定期健康診断を受診しましたか？宮城県は、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合が、7年連続で全国ワースト3位以内となっています。メタボに該当した方や該当しそうな方は、健診を機会に生活習慣や食事改善に取り組みましょう。



## 腸管出血性大腸菌感染症にご注意ください！

### 腸管出血性大腸菌感染症とは・・・

0-157, 0-26 などの病原性大腸菌による感染症で、宮城県では6～10月に多く発生します。感染すると3～5日後に激しい腹痛と下痢（水様便・血便）になりますが、無症状や軽症で終わることもあります。まれに重症化し死に至る場合もあるので、重症化しやすい子どもやお年寄りには特に注意が必要です。

### 予防のポイント



#### ★手洗いをしよう

トイレの後、食事の前、調理の前などに石けんで手をよく洗いましょう。

\*手洗い方法をチェック！  
【パンフレット・PDF】⇒



#### ★食品は十分に加熱しよう

食品は十分に洗い、中心までよく加熱しましょう。菌を死滅させるためには、75℃以上で1分以上の加熱が必要です。生肉に触れた箸では焼き肉を食べないで！

#### ★調理器具を消毒しよう

調理器具（まな板・包丁・ふきん等）は、その都度洗剤で洗い、熱湯等で十分消毒しましょう。

#### ★食品の保存に気をつけよう

食品は冷蔵保存（10℃以下）しましょう。時間が経ちすぎた食品は、思い切って捨てましょう。冷蔵庫の中でも菌は生きています。

### 症状があるときは



#### ★早めに受診しよう

悪化しないように、早めに受診をしましょう。

#### ★感染拡大を防ごう

- ・浴槽に入らず、掛け湯かシャワーで済ませましょう。
- ・バスタオルや手ふきタオルは共有せず、個別のものを使いましょう。

#### ★正しく消毒しよう

吐物・便に汚染されたものは、塩素系漂白剤で十分に消毒しましょう。

\*嘔吐物の処理方法【動画】⇒



\*ホームページにもパンフレットを掲載しています。  
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kansensyou-cyuikeihou.html>

## 環境教育リーダー派遣事業のお知らせ

宮城県環境教育リーダーは、知事から委嘱された、環境教育や環境保全活動に知識と経験を持っている方々です。現在、県内には25名（うち、当管内は4名）の方々が委嘱され、出前講座等を通じて、環境教育や環境保全活動を行っています。環境教育リーダーを講師としてお話を聞きたい場合の派遣費用（謝礼）は無償で、会場使用料や資料代等のみの負担で環境に関する興味深いお話を聞くことができますよ。

環境教育リーダーの得意分野は、植物や動物の観察、家庭や事業所での省エネルギー・ごみの減量化・再資源化、食材を最大限に活用するエコクッキング、自然保全活動など多岐にわたっています。町内会、学校、職場等で「リサイクル」や「省エネ」、「環境対策」のお話を聞きたい！という時は、お気軽にご相談ください。

## こころの相談のお知らせ

気分が落ち込む、家族が家に引きこもっている、お酒がやめられない等の悩みの相談に、精神科医や専門の相談員等が応じます。（予約制）

お問い合わせは母子・障害第二班(022-365-3153)まで御連絡ください。

内容	開催日	場所
こころの相談	8月 3日(木)	多賀城市役所
	8月 24日(木)	松島町保健福祉センター
	9月 14日(木)	利府町保健福祉センター
ひきこもり・思春期こころの相談	7月 12日(水)	塩釜保健所
	8月 8日(火)	
	8月 9日(水)	
アルコール・薬物関連相談	7月 27日(木)	塩竈市保健センター
	8月 17日(木)	松島町保健福祉センター

### 【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

E-mail：sdhwfzpg@pref.miyagi.jp