

いちばら

健康福祉センター(保健所)だより

千葉県市原健康福祉センター
(市原保健所)

TEL 0436(21)6391

No.39

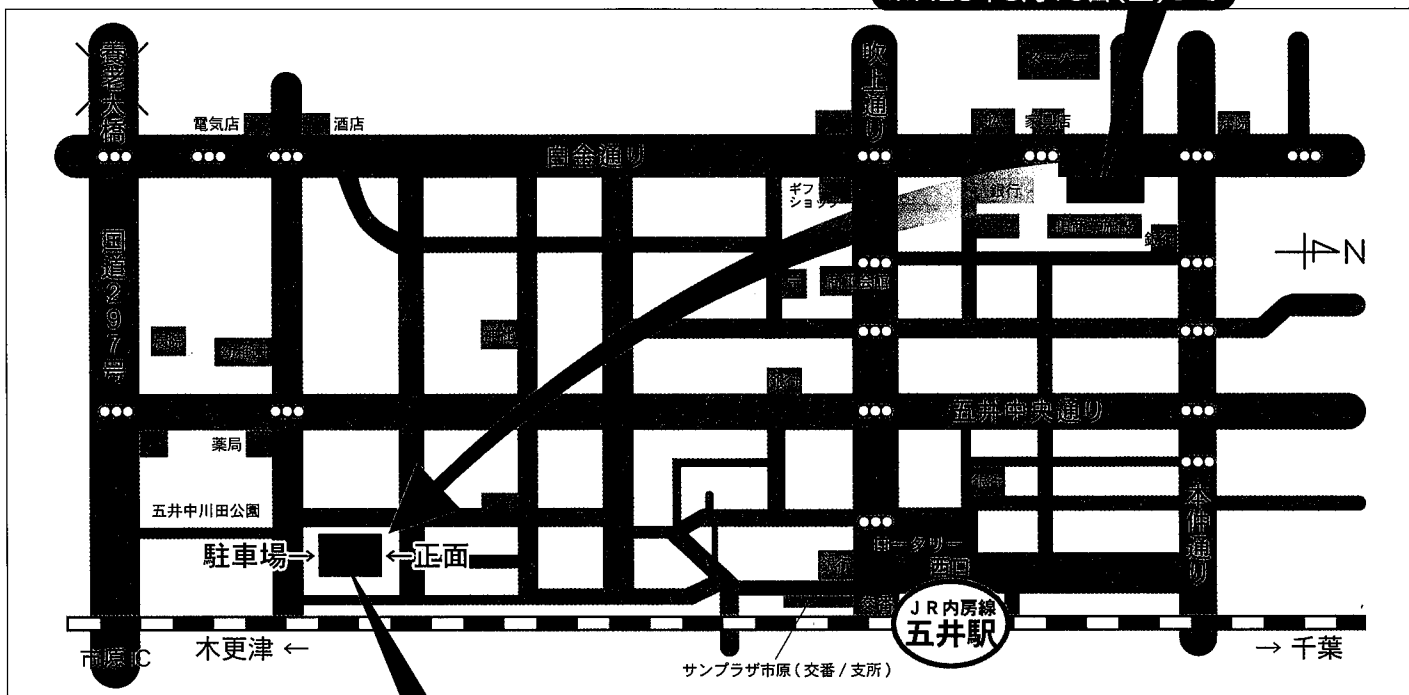
2017年2月発行

市原健康福祉センター(市原保健所)は、耐震改修工事のため、仮庁舎に移転して業務を行ってきましたが、工事完了に伴い、平成29年3月13日(月)から元の庁舎に戻ります。



千葉県市原健康福祉センター(市原保健所) 仮庁舎
〒290-0081 市原市五井中央西2-24-23 ファーム51ビル

※H29年3月10日(金)まで



千葉県市原健康福祉センター(市原保健所) 庁舎

〒290-0056 市原市五井1309

最寄駅: JR内房線「五井駅」西口より徒歩10分

※H29年3月13日(月)から

* 仮庁舎から元の庁舎への移転後も、
電話番号・ファックス番号は変更ありません。

● 電話番号: 0436-21-6391

● ファックス: 0436-22-8068

千葉県市原健康福祉センター(市原保健所)

相談・検査業務案内

※やむを得ず受付日等を変更する場合がありますので、必ず電話で確認をお願いします。

※大腸がん検診等は、実施しておりませんのでご注意ください。

内容	受付日	受付時間	備考
精神保健福祉相談	第2火曜日・第4木曜日	14:00~16:00	予約制
配偶者暴力(DV)相談	電話 毎週月~金曜日 面接 毎週木曜日	9:00~17:00	電話 0436-21-3511 面接 予約制
障害のある人への差別に関する相談	毎週月~金曜日	9:00~17:00	電話 0436-24-2387
エイズ抗体検査	平成29年3月23日(木)	13:30~15:00	無料 匿名 予約制
梅毒血清検査 クラミジア病原体検査	平成29年3月23日(木)	13:30~15:00	無料 匿名 予約制
肺炎検査(B型・C型肺炎)	平成29年3月23日(木)	13:30~15:00	無料 匿名 予約制
腸内細菌検査(検便)	第1~4水曜日 (ただし、水曜、木曜及び金曜が祝日の場合、検査は行いません)	9:00~10:30	有料

問合せ先: 総務企画課



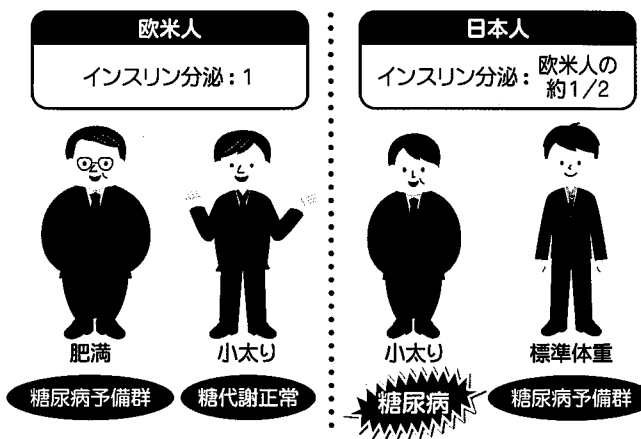
糖尿病お役立ち情報

日本人は糖尿病になりやすい! スリムでも糖尿病には要注意!

今や日本の“国民病”である糖尿病は、有病者が950万人、予備群を含めると2,050万人、千葉県では40歳以上の5人に1人が糖尿病または糖尿病予備群という状況です。

[厚生労働省/H24年国民健康・栄養調査 / H26年度千葉県特定健診・特定保健指導(速報)集計結果より]

日本人など東アジア人は、身体の中で唯一、血糖値を下げるホルモンであるインスリンを分泌する能力が遺伝的に欧米人の半分しかありません。小太りでも内臓脂肪が多くなるとインスリンの効きが悪くなり糖尿病の引き金を引くことに…。実はスリムな体型でも、内臓脂肪が多い“隠れメタボ(やせメタボ)”や脂肪がもともと存在しない筋肉、肝臓、膵臓などに脂肪がたまる(異所性脂肪)と糖尿病発症のリスクが高くなることが解ってきました。このような遺伝因子に加えて、栄養バランスの悪い食習慣、運動不足、ストレス等の生活習慣の変化(環境因子)、加齢、出生時の低体重などが糖尿病を増加させる要因です。



1 糖尿病ってどんな病気なの?

エネルギー源であるブドウ糖(食べた炭水化物から分解)を臓器に取り込ませるインスリンの作用不足で慢性的に血糖(血液中のブドウ糖)が増えたまま(高血糖)になり全身の血管や臓器が傷ついていく病気です。

糖尿病の種類

1型糖尿病	すい臓の中のインスリンを作る細胞が自ら壊れる病気。若年で急激に発症することが多い。インスリン注射が必須。
2型糖尿病	中高年に多い。遺伝素因に加え肥満や不良な生活習慣により、インスリンの分泌低下や効きが悪くなり高血糖が続く。治療は食事・運動が基本、必要に応じ血糖降下薬やインスリン注射。日本人の95%は2型糖尿病。
その他の原因による糖尿病	遺伝子の異常、別の病気や薬剤に伴って起こる(二次性)糖尿病。
妊娠糖尿病	妊娠中に初めて発見または発症した糖尿病に至っていない糖代謝異常。糖尿病の人の妊娠とは異なる。

2 糖尿病と気づくサインは?

糖尿病の初期には気づくサイン(自覚症状)はありません。糖尿病が進行してくると、のどが渇く、水をよく飲む、尿量が多くなる、体がだるく疲れやすい、空腹感が強く食べるわりに体重が減る等の自覚症状が出てきます。

糖尿病を早期発見するためには定期的な健康診断などで血液検査を受けるしか方法はありません。

3 糖尿病はなぜ怖いのか?

放置したままや治療を中断したままにすると、無症状のまま進行し、全身の血管や臓器が確実に傷害され合併症を発症(必発!)するからです。

4 糖尿病の血液検査の見方は?

あなたの検査値はどこにあてはまりますか?

判定区分	正常	糖尿病予備群		糖尿病(型)と診断される
		正常高値	境界型	
空腹時の血糖値(mg/dl)	~99	100~109	110~125	126以上
食事に関係なく測った血糖値(mg/dl)(参考値)	~129	130~139	140~199	200以上
HbA1c(%) 過去1~2ヵ月間の血糖値の平均値を示す検査	~5.5	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5以上

5 「食後高血糖」って何ですか?

食後高血糖(“血糖値スパイク”)タイプの「糖尿病予備群」は空腹時は正常血糖値でも食後の血糖値が140~199 mg/dlの場合“隠れ糖尿病”と呼ばれ心筋梗塞や狭心症のリスクが健常者の2倍となる要注意群です。

6 糖尿病や予備群と診断されたら?

糖尿病を正しく理解し、生活習慣を見直し食事と運動を工夫し、かかりつけ医から必要に応じ適切な薬物治療も受けてください。糖尿病の薬物治療は日々進歩しています。

油断せず良好な血糖コントロールを保てば合併症は予防でき、健康な人と全く変わらない生活を送れます。健康寿命を延ばしている糖尿病高齢者も増えています。無症状でも治療を中断しないことが付き合いのコツです。

次号の情報は「血糖値って何?」です。

問合せ先: 地域保健福祉課

飼い主責任を果たしましょう



近隣の方から犬・猫の鳴き声や飼い方マナーなどに関する苦情が寄せられています。飼い主は、周辺の住民の理解が得られるような飼い方をしましょう。

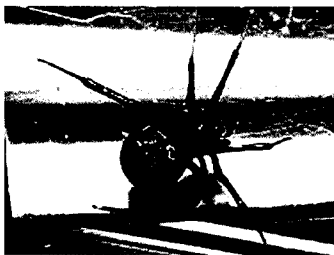
- 犬のふんは、必ず持ち帰りましょう。
- 制御できる引き綱をつけて散歩しましょう。
- 咬傷事故が起きた場合は、すみやかに保健所に届出しましょう。
- 猫は屋内飼養するよう努めましょう。
- 家の出入口などに飼い犬がいることを表示しておきましょう。
- 飼い主が繁殖をコントロールしましょう。



問合せ先：健康生活支援課

こんな虫に ご注意ください!!

セアカゴケグモ



近年、害虫の海外からの侵入や、大量発生が話題になっています。その中には毒を持つ危険な虫もいます。春先から虫の活動が活発になるので気をつけましょう。

セアカゴケグモは海外から持ち込まれ、千葉県では平成25年、市原市で初めて発見されたクモです。攻撃性はありませんが、素手で触ったり、捕まえようとして触ると咬まれることがあり、咬んだ毒により症状が重症化する例が報告されています。

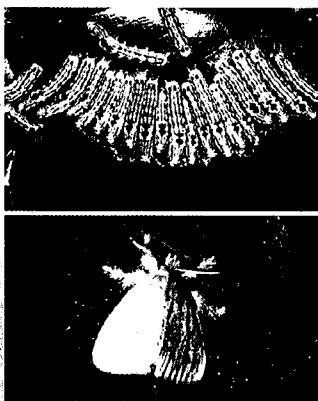
「セアカゴケグモかもしれない。」と思ったら直接触らずに、必ず殺虫剤で駆除してください。

(市販の家庭用ピレスロイド系が効きます。靴で踏み潰してもかまいません。)

● メスのセアカゴケグモ

腹部背面にはっきりとした赤色の模様があります。毒を持っているのはメスだけで、メスは大型です(メス 約0.7~1.0cm)。側溝の内部やその網蓋の隙間、宅地の水抜きパイプの内部、フェンスの基部、花壇のブロックの内部など隙間があり、日当たりがよく、暖かい所に巣を作り繁殖します。

チャドクガ



チャドクガは庭の樹木などに大量発生し問題となっており、刺されて皮膚炎を起こす人が後を絶たない毒蛾です。庭の樹木に大量発生し自宅のみでなく近隣の方に被害が及ぶこともあります。

刺すのは主に幼虫(毛虫)で年2回発生(4~6月、8~10月頃)します。産卵はツバキ、サザンカなどで行うのでツバキやサザンカの近くでは、チャドクガの幼虫に注意が必要です。

駆除する場合は、帽子、長袖、手袋、マスク、めがね、首にタオルを巻くなどし、肌を露出しないようにしてください。幼虫が発生し、樹木全体に広がると駆除が難しくなります。幼虫が生息する葉に袋等をかぶせ、枝ごと切り取って処分する方法が効果的です。市販の殺虫剤も効果的ですが毛虫が死んでも死骸や樹木に残っている毛に注意が必要です。

問合せ先：健康生活支援課

身近なボランティア 「献血」にご協力を!



例年、冬から春にかけては体調不良などで献血される方が減少し、深刻な血液不足になることが懸念されます。

より安全な血液を安定的に確保するために、成分献血や400mL献血のほか、複数回献血(年2回以上)のご協力をお願いします。

なお、市原健康福祉センター管内の献血会場は、当センターホームページに毎月掲載しています。

市原地域の献血会場

献血のお願い 市原健康福祉センター

ホームページ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/boshuu/kenketsu.html>

千葉県内の献血会場

千葉県赤十字血液センター

ホームページ <http://www.chiba.bc.jrc.or.jp>

問合せ先：総務企画課

地域で築こう! 薬物乱用を許さない社会環境づくり

千葉県における平成28年上半期の薬物事犯による検挙者数は300人以上にのぼり、依然として後を絶たない状況です。

また、全国における大麻の検挙者数については平成21年をピークに減少傾向にありましたが、平成26年に増加に転じ、平成27年は5年振りに2,000人以上となりました。さらに、20歳代及び未成年者の割合が大麻事犯の約半分を占める状況となっています。

ちょっとした好奇心で薬物に手を出すと、脳や神経が侵され、二度と元の健康な身体を取り戻すことができなくなります。薬物乱用は自分一人の問題ではなく、家族や社会全体に大きな迷惑をかけてしまいます。

一人ひとりが、薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって薬物乱用を絶対に許さない社会環境をつくるのが大切です。



薬物の相談機関

1. 県業務課 TEL 043-223-2620
県精神保健福祉センター TEL 043-263-3893
または 市原健康福祉センター(保健所) TEL 0436-21-6391
2. 県警ヤング・テレホン TEL 0120-783-497
3. 最寄りの警察署

問合せ先：総務企画課

お酒と上手に付き合っていますか?

アルコール依存症とは

アルコール依存症は、自分では飲酒のコントロールが出来なくなる病気です。

多量に飲酒することで、誰もが依存症になる可能性があります。飲酒を止めたいと思っても止められない方、家族の飲酒問題で困っている方は、一人で悩まず、専門の医療機関や相談窓口にご相談しましょう。

*最寄りの健康福祉センター(保健所)や千葉県精神保健福祉センター(043-263-3893)へお問合せください。

適度な飲酒量とは?

1日あたり 純アルコール20gまでが目安です。

お酒に換算すると...

●日本酒なら
1合(180ml)

●缶チューハイなら
1本(350ml)

●ビールなら
中びん1本
(500ml)

●焼酎(25度)なら
2/3杯(120ml)

●ワインなら
グラス2杯
(200ml)

すぐに顔が赤くなる人、女性、高齢者はアルコール分解が遅いので、これより少ない量が目安となります。

3月は「自殺対策強化月間」

まずは自己チェックしてみましょう!

次の6項目のうち、3項目以上が過去12カ月の間にあった場合、アルコール依存症の危険があります。早めに専門医の診断をおすすめします。

- だんだん酒に強くなり、飲む量が増えてしまう
- 飲酒を適量にとどめることができない
- どうしても飲みたい強い欲求がある
- 飲酒のコントロールが効かず、飲酒中心の生活になってしまう
- 酒を止めたときに離脱症状(*)が起こる
- 身体や精神に障害が出てもお酒を飲む

*離脱症状：アルコールが切れる時にみられる症状(手が震えたり、発汗、イライラ、不眠など)

[出典] あなたのこころ元気ですか? (千葉県)

問合せ先：地域保健福祉課

千葉県市原健康福祉センター
(市原保健所)

TEL 0436(21)6391 FAX 0436(22)8068
Eメール ichiharaho@nz.pref.chiba.lg.jp
ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/>