

いちばら

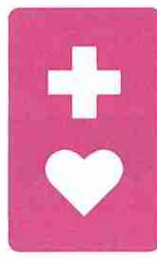
千葉県市原健康福祉センター
(市原保健所)

TEL 0436 (21) 6391

No.41

2018年3月発行

「ヘルプマーク」 知っていますか?



ヘルプマーク



ヘルプカード

+♥ ヘルプマークとは…

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々があります。

そういう方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。



+♥ ヘルプカードとは…

県では、平成29年8月にヘルプマークを表示した「ヘルプカード」を作成しました。

カードには、住所や緊急連絡先、かかりつけの医療機関、必要な配慮や手助けして欲しいこと等を記入できます。運転免許証程度の大きさなので、常時、携帯することで災害時や緊急時、日常生活で困った時に、周囲の人に示すことで、手助けを求めることができます。

+♥ ストラップ型のヘルプマーク

市原市では、見えやすいところに身に付けられる「ストラップ型のヘルプマーク」を作成し、無料で配布しています。

ヘルプマークを 身に付けた方を 見かけたら…

ヘルプマークを
認識し、
思いやりの
ある行動を
もちましょう!

- 電車やバスの中で席を譲りましょう!
- 駅や商業施設などで困っているところを見かけたら声を掛けましょう!
- 災害が起きたときは安全に避難するために手助けをしましょう!

ヘルプカード ストラップ型の ヘルプマークの 配布場所

- ・市原市障がい者支援課
- ・市原市高齢者支援課
- ・市原市内の各支所
- ・市原市福祉会館
- ・市原市地域包括支援センター
- ・保健福祉センター
(姉崎・菊間・三和・南部)
- ・市原市保健センター
- ・子育てネウボラセンター
- ・市原健康福祉センター
(市原保健所)



詳しくは…

ヘルプカード 千葉県

検索

問合せ先 : 地域保健福祉課



糖尿病の合併症

前回のおさらい ～ 血糖値とは～

- ★体を動かすエネルギー源となる炭水化物（ご飯など）は、消化されてブドウ糖となり小腸から吸収されて血液の中に入ります。血液中のブドウ糖が「血糖」、血液100ml中のブドウ糖の量が「血糖値」です。健康な人では空腹時血糖は99mg/dl以下、食後の血糖値は1時間くらいまで高くなりますが140mg/dlを超えることはありません。血糖値を下げる作用のある唯一のホルモンが膵臓（すいぞう）から分泌されるインスリンです。
- ★「血糖値スパイク（食後高血糖）」は、空腹時血糖は正常なのに、食後だけ高血糖となる状態です。食後高血糖はこれだけで心筋梗塞など動脈硬化疾患の危険因子です。糖尿病は、先ず食後高血糖から始まり進行して空腹時にも高血糖状態に到ります。

糖尿病の合併症には何がある？ なぜおこる？

糖尿病は、高血糖が慢性的に続く病気です。高血糖は、まるで毒のように（“糖毒性”）体をむしばみ、細い血管から、太い血管まで、全身の血管を傷つけるため、さまざまな合併症が引き起こされます。

鍋の材料？

これはなに？



「しめじ」「えのき」「はこがに」 糖尿病の合併症の覚えかたです！



細小血管障害が
3大合併症

しめじ



し 神経障害

両足のしびれ、こむらがえり、立ちくらみ、胃腸障害などを起こします。

め 網膜症

目の網膜の毛細血管障害から眼底出血、網膜はく離に到り失明することも。

じ 糖尿病性腎症(腎臓病)

体の老廃物をろ過する腎臓の毛細血管が傷つくとタンパク尿が出てきます。重症化すると人工透析が必要に。

太い血管も
傷つく

えのき



え 壊疽(えそ)

神経障害から足の感覚が鈍くなり、小さな傷、白癬（みずむし）、やけどに気づかず潰瘍から足壊疽に進行すると下肢の切断も。

の 脳梗塞

動脈硬化が進み脳梗塞リスクは2～4倍。小さな梗塞が多発する傾向があります。

き 虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)

糖尿病は境界型レベルでも動脈硬化が進みやすく心臓の冠動脈がふさがり死に至る人が増えています。糖尿病でははっきりした症状がないまま急性心筋梗塞になることも。

まだある
合併症

はこがに



は 歯周病

細菌感染による慢性炎症は口臭や歯を失う原因。糖尿病は歯周病を重症化します。

こ 骨病変(骨粗しょう症)

骨の質が低下し骨折のリスクが増加します。

が がん

糖尿病では大腸がん、肝臓がん、膵臓がんのリスクが増加します。

に 認知症

高齢糖尿病患者さんでは認知症のリスクが2～4倍高くなります。



ひとくちMEMO

はこがに（香箱蟹：こうばこがに）とは、ズワイガニのメスのことです。小ぶりですがとてもおいしいカニです！

全身におこる合併症

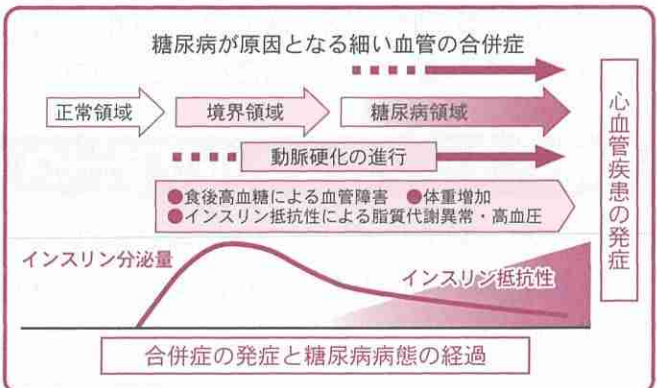


糖尿病と診断されたら合併症を阻止してください！

今、特に症状が無いから…といって治療を止めないでください。定期的に受診し良好な血糖コントロールを保つに限りです！

衝撃！合併症は予備群(境界領域)から始まる

やせていてもメタボでも糖尿病の引き金は引かれているかも…。健診を受けライフスタイル(食事・運動)の点検を。



登録・狂犬病予防注射は飼い主の義務です

狂犬病は犬にも人にも感染し、発症するとほぼ100%死に至る恐ろしい病気です。

亡くなっている人は、世界で1年間におよそ55,000人。現在、国内での発生はありませんが、日頃から予防しておくことが大切です。



これらに違反すると、20万円以下の罰金の対象になります。



飼い犬が人をかんでしまった時には、ただちに保健所へ届出をし、獣医師による検診を受けさせる必要があります。

飼い主の義務

登録 市役所の窓口で飼い犬の登録をし、交付された「鑑札(かんさつ)」を飼い犬に装着してください。登録した犬が亡くなったり、所在地を変更したときにも届出が必要です。

狂犬病予防注射 予防注射によって、飼い犬が狂犬病にかかることを予防し、さらに人への感染を防ぐことができます。屋内・屋外飼養に関らず、動物病院や集合注射会場で予防注射を毎年1回必ず受けさせましょう。交付された「注射済票」の装着も忘れずに行いましょう。

問い合わせはこちら

- 登録・注射に関すること ●市原市役所保健福祉課 TEL 0436-23-9813
- 飼い犬が人をかんだとき ●市原健康福祉センター(市原保健所) TEL 0436-21-6391

梅毒患者が急増しています

梅毒は性感染症です。近年患者数が増加し、特に20代女性の梅毒報告が多くなっています。

当センターでもHIV検査と同時に梅毒の血液検査を受けることができますので、感染が心配な方は検査を受けましょう。(月1回第1火曜日予約制)

主な症状

- ・感染が起きた部位(陰部、口の中、肛門など)にしこりや、手のひらや体全体に赤い発疹が出る場合があります。
- ・痛みや症状がないことや、症状が消える場合があります。
- ・治療しないまま放置していると、脳や心臓に重い合併症を起こす危険があります。
- ・妊婦の感染は、死産や重い障害につながる恐れがあります。

予防と治療

- ・コンドームの適切な使用により予防できますが、皮膚病変、口腔から感染することがあります。
- ・抗菌薬の治療により完治しますので、泌尿器科・産婦人科・内科等の医療機関を受診して下さい。パートナーと一緒に治療しましょう。

2011年～2017年
千葉県梅毒報告数



問合せ先：健康生活支援課

地域で 薬こう!

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年の薬物事犯による検挙者数は700件のほり、依然として深刻な状況です。

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。

県民一人ひとりが、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 県薬務課 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

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

千葉県内の献血会場
ホームページ <http://www.chiba.bc.jrc.or.jp> (千葉県赤十字血液センターのホームページ)

問合せ先：総務企画課

ちば医療ナビ(医療機能情報提供システム)について

千葉県では、病院・診療所・薬局から報告された医療機能に関する情報を集約し、「ちば医療ナビ」に公表しています。県内の病院・診療所・薬局等の詳細な情報が閲覧できますので、ご活用ください。

ホームページ <http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>

問合せ先：総務企画課

千葉県市原健康福祉センター (市原保健所) 平成30年度 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、必ずお電話でご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
精神保健相談	第2火曜日・第4木曜日	14:00~16:00	<input type="button" value="予約制"/>
配偶者暴力(DV)相談	<input type="button" value="電話"/> 毎週月~金曜日	9:00~17:00	<input type="button" value="電話"/> 0436-21-3511
	<input type="button" value="面接"/> 毎週木曜日	9:00~17:00	<input type="button" value="面接"/> <input type="button" value="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	<input type="button" value="電話"/> 0436-24-2387
エイズ検査	第1火曜日	日中13:30~15:00 夜間17:30~18:30	<input type="button" value="無料"/> <input type="button" value="匿名"/> <input type="button" value="予約制"/>
性感染症検査(梅毒・クラミジア)	第1火曜日	日中13:30~15:00 夜間17:30~18:30	<input type="button" value="無料"/> <input type="button" value="匿名"/> <input type="button" value="予約制"/>
肝炎検査(B型・C型肝炎)	第1火曜日	日中13:30~15:00 夜間17:30~18:30	<input type="button" value="無料"/> <input type="button" value="匿名"/> <input type="button" value="予約制"/>
腸内細菌検査(検便)	第1~4水曜日 <small>(ただし、平成30年3月21日、5月2日、11月21日、12月26日、平成31年1月2日、3月20日を除く)</small>	9:00~10:30	<input type="button" value="有料"/>



千葉県市原健康福祉センター(市原保健所)

千葉県市原健康福祉センター (市原保健所)

〒290-0056 市原市五井1309

TEL 0436(21)6391

FAX 0436(22)8068

Eメール

ichiharahc@mz.pref.chiba.lg.jp

ホームページ

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/index.html>