

いちはら

回覧

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)

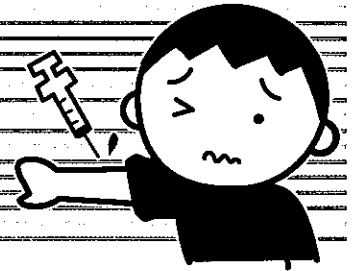
TEL 0436(21)6391

No.43

2019年3月発行

市原保健所管内でも、麻しん(はしか)患者が発生しています。

麻疹(はしか)ワクチンの未接種者、
1回のみ接種の人は
ワクチンを接種しましょう!



■ 麻しんとは

麻しん(はしか)は、麻しんウイルスが人から人に感染して起こる感染症です。感染すると約10日後に発熱、咳、鼻水といった風邪のような症状が出て、2~3日、熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。最初の症状はインフルエンザと区別が付きません。

麻しんの感染力は非常に強く、飛沫感染や接触感染だけでなく空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。

麻しんの治療は対症療法のみです。麻しんに特効薬はなく、有効なのは、麻しんワクチンによる予防です。



■ 発生状況

麻しんは、ワクチン接種の普及により患者数が激減し平成27年3月に「日本が麻しんの排除状態にある」と国際的に認定された後も海外輸入例から集団発生事例が続いています。

現在、県内でもフィリピンなどへの海外旅行者から麻しん患者が発生しています。

■ 麻しんの届出数

	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年
千葉県	0件	25件	3件	26件	4件
全国	35件	165件	189件	282件	167件

(※平成31年の千葉県分は2月18日現在、全国は2月10日現在)

■ ワクチン接種について

1歳児と小学校入学前1年間の幼児は、定期接種の対象です。期間内に接種することを積極的にお勧めします。麻しんのワクチンは、1回接種することで、95%以上の人が麻しんに対する免疫がつくとされています。2回接種すれば、99%以上の人に免疫がつくとされており、感染しても症状は軽く、接触した人にうつす心配はありません。

過去に麻しんと診断され、検査で確認されたことがある方は、麻しんウイルスに対する免疫がついていると考えられるので、ワクチンを接種する必要はありません。

接種歴は、母子健康手帳で確認することができます。

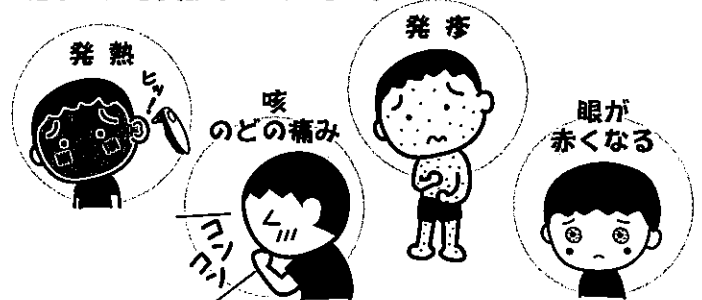
未接種者、1回のみ接種者がこれから接種を受ける場合は、風しんワクチンも未接種であることが多くMRワクチン(麻しんと風しん混合ワクチン)接種が一般的です。

なお定期接種以外は、任意接種(自費)になります。

■ 麻しんの可能性がある場合

麻しん患者と接触してから1~2週間(約10日間)経って発熱、咳、のどの痛み、発疹、眼が赤くなるなどの症状が出てきたら、麻しんの可能性があります。

感染拡大を防止するため事前に医療機関へ電話等で連絡してから受診してください。





＼なるほど！／ 糖尿病お役立ち情報

糖尿病の治療

前回のおさらい ～ 糖尿病の予防と検査 ～

- ★日本では糖尿病患者さんの約95%が2型糖尿病です。日本人は糖尿病になりやすく、やせていても糖尿病になります。
- ★予防のポイントは糖尿病の原因になる生活習慣（血糖値の上りやすい食事・運動不足・喫煙）を変えること。糖尿病の初期段階は自覚症状が無いので必ず年1回健診でHbA1cと血糖値の検査を受けて早期発見することが大切です。

糖尿病（2型糖尿病）の治療は？

- ★糖尿病の治療には、「食事療法」、「運動療法」、「薬物療法」があります。
- ★糖尿病と診断されたら、治療の基本である食事療法と運動療法を実行して血糖値が高くないようにします。
- ★食事と運動だけでは血糖値が下がらない（HbA1c 8%以上）場合には薬物療法を開始します。

食事療法 どんな食品をどれだけ食べたいの？

- * まずは1日に必要なエネルギー量をかかりつけ医と相談してください。
- * 食品交換表（日本糖尿病学会編）を利用してバランスの良い食事を。
- * 食べる順番は、最後に炭水化物を食べると血糖値が高くなりくい！
- * 食塩の量は、男性8g、女性7g未満、高血圧症では6g未満が目標。

1	主食	炭水化物	パン・もち ごはん・めん	
2	果物		くだもの	
3	主菜	たんぱく質	魚・肉・卵 大豆・豆腐 チーズ	
4	乳製品		牛乳 ヨーグルト	
5	油	脂質	油・バター マヨネーズ	
6	野菜	ビタミン	野菜・海藻 こんにゃく きのこ	
	調味料		みそ・みりん 砂糖	

主食+主菜+副菜

たんぱく質 野菜 油

炭水化物 野菜

果物 牛乳やヨーグルト

運動療法 無理せず楽しくこまめに身体をうごかす

ふだんの生活で今より **プラス10分** 多く動けばOK!

30分以上の運動を週3～5回以上

歩行、水泳、
ジョギングなど

水中が何
う動いても
OK!

腹筋、ダンベル、
腕立て伏せ、
スクワット など

有酸素運動
(比較的負荷が軽く
長時間継続できる運動)

レジスタンス運動
(筋力トレーニング)

- * 運動開始前には必ずかかりつけ医に運動内容の確認を。特に糖尿病の薬には、低血糖を引き起こす薬があるため、お薬を飲んでいる方は、かかりつけ医やかかりつけ薬局に相談を。
- * 有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせがベスト。
- * 毎日のラジオ体操はオススメ! (第1体操は4メッツ)

薬物療法 血糖値を下げる薬には内服薬と注射薬があります

内服薬の種類と働き

糖尿病の内服薬は、大きく分けると、4種類あります。

- ◆ 肥満等で効きにくくなったインスリンの効きをよくなる薬
- ♥ 膵臓に働きかけインスリンを出させる薬
- ♠ 糖の吸収を遅らせる薬 ♣ 尿中へのブドウ糖排泄を促す薬

◆ピグアナイド薬

肝臓が糖を作る作用を抑える
単独の服用では低血糖は起こらない

◆チアゾリジン薬

筋肉や肝臓に働きかけインスリンの
効きを良くする
単独の服用では低血糖は起こらない

♠ α-グルコシダーゼ阻害薬(α-GI)

小腸で炭水化物の消化・吸収を遅らせる
食後高血糖の抑制
食事の直前に飲むことがポイント
単独の服用では低血糖は起こらない

♣ SGLT2阻害薬

腎臓からの糖の再吸収を抑え、
尿に糖を排泄させる薬
副作用：脱水、尿路感染

♥DPP-4阻害薬

血糖が高いときにのみインスリン分
泌を促進する等血糖を下げる
単独の服用では低血糖は少ない

♥速効型インスリン分泌促進薬 (グリニド剤)

短時間でインスリンを分泌を促進
食後高血糖を改善
副作用：低血糖

♥スルホニル尿素(SU)薬

膵臓でのインスリン分泌を強力に
促進
副作用：低血糖
※高齢者では認知症の危険因子となる
重症低血糖に注意が必要

注射薬の種類と働き

糖尿病の注射薬は、
大きく分けて
2種類あります。

①GLP-1受容体作動薬

- * 血糖が高い時にのみ効いてインスリンの分泌を促し、血糖値を下げる。
- * 消化のスピードが遅くなるため、食欲を抑える作用がある。
- ◎ 1日1～2回または週1回の注射薬
単独の注射では低血糖は少ない。

②インスリン製剤

- * インスリン分泌がほとんどない人や効きが悪い人などに使われる。
- * 注射後10分で効く超速効型から24時間効くものまでである。副作用：低血糖
- * 簡易な血糖測定器で自分で血糖値を測れば良好な血糖コントロールを目指せます。



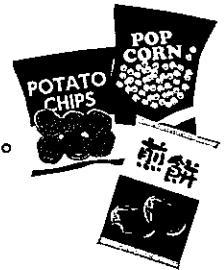
一般用加工食品を製造、加工、輸入、販売される
食品関連事業者の皆様



栄養成分表示を行っていますか？



平成27年4月1日に食品表示法が施行され、
一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられました。



経過措置期間は、2020年3月31日までです！

食品表示法に基づく食品表示基準では、
必ず、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）
5項目を表示します。

その他、表示方法には決まりがあります。
詳しくは、消費者庁ホームページにて御確認ください。

消費者庁食品表示

検索

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

問合せ先：地域保健福祉課

良い睡眠をとれていますか？

快眠度チェック

- 回床に入ってからなかなか寝付けません
- 回夜中にたびたび目が覚めてしまう
- 回朝早く目が覚めて、再度眠れない
- 回眠りが浅くて熟眠感が得られない



上記の項目にあてはまり、その状態が続くときは、医療機関、健康福祉センター（保健所）などにご相談ください。

良質な睡眠のポイント

- 寝る前はリラックス
- 寝る前のアルコール、カフェインは控える
- 朝は毎日同じ時間に起きる
- 起きたら朝日を浴びて、体内時計を調節する
- 安眠できる環境づくり
- 日中は軽い運動で体を動かす
- 昼寝は30分以内の適度な睡眠



健康福祉センター（保健所）では、
精神保健福祉相談を行っています。

精神科医による相談

精神保健福祉相談員による相談

予約制

日時

毎月第2火曜
第4木曜
午後2時～4時

随時

場所

市原健康福祉センター（保健所） 電話 0436-21-6391

問合せ先：地域保健福祉課

みんなで考える、 こころのバリアフリー

うつ病や統合失調症、アルコール依存症などの精神疾患は、誰でもかかる可能性がある身近な病気です。精神疾患や精神障害の正しい理解により、みんなで支え合える社会にしていきたいと思います。「こころのバリアフリー宣言」は、精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すためにまとめられた指針です。

こころのバリアフリー宣言

あなたは自信がありますか、心の健康に？

- 第1 精神疾患を自分の問題として考えていますか（関心）
- 第2 無理しないで、心も体も（予防）
- 第3 気づいていますか、心の不調（気づき）
- 第4 知っていますか、精神疾患への正しい対応（自己・周囲の認識）

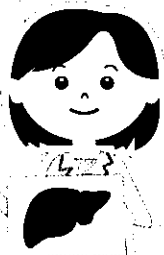
社会の支援が大事、共生の社会を目指して

- 第5 自分で心のバリアをつくらない（自己肯定）
- 第6 認め合おう、自分らしく生きている姿を（受容）
- 第7 出会いは理解の第一歩（出会い）
- 第8 互いに支え合う社会づくり（参画）

千葉県では、「障害のある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例」を制定し、障害の有無にかかわらず、誰もが暮らしやすい社会づくりを進めています。

問合せ先：地域保健福祉課

肝がん・重度肝硬変の
入院医療費への助成が
受けられること
になりました。



千葉県では、平成30年12月から、
「千葉県肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業」と
して、B型及びC型肝炎ウイルスに起因する肝が
ん・重度肝硬変(非代償性肝硬変)の入院医療費へ
の公費負担による助成制度を実施しています。

詳しくは下記ホームページにて御確認してい
ただくか、最寄りの保健所までお問い合わせください。

千葉県肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業

ホームページ

<https://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/kanen/kangan.html>

問合せ先：地域保健福祉課

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

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/boshuu/kenketsu.html>

千葉県内の献血会場

<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/> (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

ちば医療なび (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、
「ちば医療なび」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

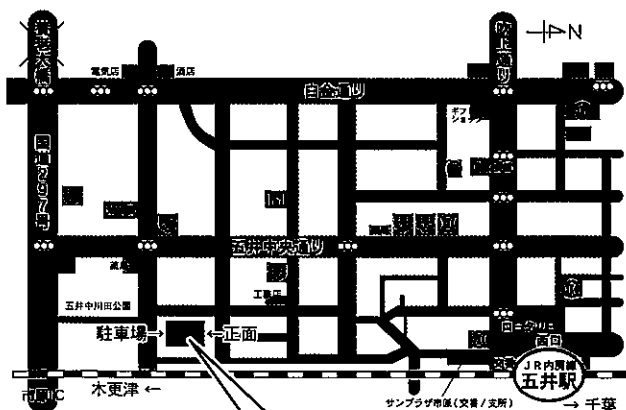
千葉県市原 健康福祉センター (市原保健所)

平成31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
精神保健福祉相談	第2火曜日・第4水曜日	14:00~16:00	<input type="button" value="予約制"/>
配偶者暴力(DV)相談	電話 毎週月~金曜日	9:00~17:00	電話 <input type="button" value="0436-21-3511"/>
	面接 毎週木曜日	9:00~17:00	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	電話 <input type="button" value="0436-24-2387"/>
エイズ抗体検査	毎月第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"/>
梅毒血清検査 クラミジア抗原抗体検査	毎月第1火曜日	日中13:30~15:00	<input type="button" value="無料"/> <input type="button" value="匿名"/> <input type="button" value="予約制"/>
		夜間17:30~18:30	
肝炎検査(B型・C型肝炎)	毎月第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 (ただし、水曜、木曜、及び金曜が祝日の場合、 検査はひかえません)	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>