

## 8月の健康づくり

岡保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております  
**愛の献血**

### ●13日(水)

▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時  
※400mlのみ、体重50kg以上の人

8月は「愛の血液助け合い運動」の期間です。400ml献血・成分献血にご協力ください。みんなで献血の輪を広げましょう!



## 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

### ●7日(木)

▽中央公民館 (医師が対応します)  
午前10時～11時30分

### ●12日(火)

▽保健センター  
午前10時～10時45分  
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。



## 風しん抗体検査を実施します

風しんの患者数が急増しています。特に妊娠初期の女性が風しんに感染すると、難聴や心疾患など先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれる可能性があります。風しんを予防し、安心して出産を迎えましょう。



### ●対象

- ①16歳～49歳の妊娠を希望する女性かその配偶者などの同居者
  - ②風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者
- ※過去に風しん抗体検査や予防接種を受けたことがある人や風しんの診断を受けたことがある人は除く。

●実施期間 8月中旬～平成27年2月28日(土)

●申込方法 有明保健所か保健センター窓口で直接申し込み。

※申込期限は平成27年2月27日(金)

### ●申請に必要なもの

印鑑、母子健康手帳など抗体検査の結果が分かるもの(対象者②に当てはまる人)、身分証明書(健康保険証や運転免許証など本人を確認できるもの)

●費用 無料

岡有明保健所 ☎ 72-2184 保健センター ☎ 63-1133



シリーズ 認知症

## 転ばぬ先の杖



このコーナーでは専門家が認知症に役立つ情報をお届けします。 認知症疾患医療センター 宗久美

熊本県では、認知症の早期発見・診療体制の充実・医療と介護の連携強化・専門医療相談の充実を図るため、「認知症疾患医療センター」を県内10箇所の医療機関に設置しています。この取り組みは全国的に「熊本モデル」として知られ、有明圏域では荒尾こころの郷病院が県からの指定を受けています。



▲荒尾こころの郷病院相談員

認知症疾患医療センターには連携担当者と呼ばれる相談員や専門医を配置し、①認知症専門医療機関の紹介②医療機関受診前の医療相談③認知症の原因疾患を特定する鑑別診断や診断に基づいた治療や初期対応などを行っています。

「最近物忘れが増えた」「夜になると徘徊する」「認知症と診断を受けたが、これからどうすればいいのだろうか?」など認知症に関する悩みや心配ごとがある人は、認知症疾患医療センターにご相談ください。

岡認知症疾患医療センター (荒尾こころの郷病院)

☎ 62-0838

私たちに  
お任せ  
ください!

## 夏の感染症に注意しましょう

series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.53

夏場に流行する感染症の予防策を紹介します。

どの病気にも共通する予防策は「手洗い・うがい」です。食事の前や外出先から戻ったとき、便・その他の排泄物を扱った後など、日頃から習慣づけておくことが大切です。

詳しくは市や県のホームページをご確認ください。



## 夏の感染症を予防するために

### 【腸管出血性大腸菌感染症】

○157などの大腸菌に汚染された食品・食器・手指などを介して口から感染します。下痢・腹痛・血便・発熱などが見られ、重い合併症を起こすこともあります。

◆予防策 75℃以上で1分以上、食品を十分に加熱する。加熱前と加熱後の食品に使用する調理器具は共用せず、調理や食事の前には、必ず手を洗う。



### 【ビブリオ・バルニフィカス感染症】

この菌は海水中に生息しています。菌が付いた魚介類を生で食べたり、切り傷から細菌が侵入することで、感染します。発熱・皮膚(主に下肢)の激しい痛み・腫れなどの症状で発症します。

◆予防策 健康な人はほとんど心配いらないが、肝臓疾患のある人や免疫力の低下した人は、魚介類の生食を控え、傷があるときは海水との接触を避ける。



### 【咽頭結膜熱】

アデノウイルスが原因。プールの脱衣所やタオルの共用などで感染し、発熱・咽頭炎・結膜炎の症状が出ます。

◆予防策 感染者との接触を極力避ける。プールの使用前には、シャワーを浴び、タオルの共用はしない。



### 【日本脳炎】

日本脳炎ウイルスに感染したコガタアカイエカに刺されることで感染します。頭痛・発熱で発症後、高熱・筋硬直・意識障害・けいれん、昏睡状態となり、2～5割の人が死に至ります。死を免れても、半数近い人に重い後遺症が残ります。

◆予防策 予防接種を適切な時期に必要な回数接種する。休息と栄養を十分に取って体力を保ち、蚊に刺されないよう注意する。



### 【手足口病】

乳幼児を中心に流行します。手のひら・足の裏・口の中などに小さな水疱のような発疹ができます。くしゃみからのしぶき・水疱の中身・便にもウイルスが存在するので、回復しても数週間は、ウイルスに注意してください。

◆予防策 手洗いをし、排泄物を適切に処理する。手洗いは流水と石けんで十分に行い、タオルの共用はしないようにする。



### 【ヘルパンギーナ】

腸管で増えるウイルスで、代表的な子どもの夏かぜ。発熱と喉に表れる水疱性発疹が特徴。急な発熱で発症します。

◆予防策 喉・鼻水・唾液中にもウイルスが見られるので、外出後、食事の前やトイレの後に、うがいや手指の消毒を行う。

岡保健センター ☎ 63-1133