

保健師だより

食中毒にご注意を！

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿度が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。また、食中毒の発生件数が多いのは、飲食店に次いで家庭となっています。家庭での発生では風邪などと思われ、食中毒とは気づかずに重症化するケースもあります。下記の3原則を守って、食中毒を防ぎましょう。



食中毒を予防する3原則 つけない・増やさない・やっつける

1 つけない(洗う・分ける)

- ・食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗う。
・包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用することに洗剤で洗う。
・肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、分けて保存・調理する。

2 増やさない(低温で保存)

- ・肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れる。
・作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか冷蔵庫で保存する。
・冷蔵庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込み過ぎはやめる。

3 やっつける(加熱・殺菌処理)

- ・ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、中心部を75℃以上で1分間以上加熱する。(ノロウイルス殺菌のためには中心部を85~90℃以上、90秒以上の加熱をする。)
・肉や魚などを扱った調理器具は洗浄後に熱湯をかけるか、台所用殺菌剤を使って殺菌する。



多くの食中毒症状は、細菌やウイルスが体内に入った1~2日後に起こりますが、細菌の種類によって食後30分程度で起こったり、または1週間ほど経ってから起こる場合もあります。嘔吐や下痢など、食中毒と思われる症状が見られたら早めに医療機関を受診しましょう。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)

マイナンバー「通知カード」廃止のお知らせ

「通知カード」とは12桁のマイナンバー、氏名、住所、性別などが記載された緑色で紙製のカードです。

法律の改正により、通知カードは令和2年5月25日に廃止となり、通知カードの再交付と住所などの記載事項の変更の手続きが終了しました。

廃止後は、現在所有している通知カードの住所、氏名などに変更がなければ、引き続きマイナンバーを証明する書類としてご利用できます。

- 通知カード廃止以降のマイナンバーを証明する書類
・マイナンバーカード
(申請から取得までに1~2ヵ月ほどかかります。)
・マイナンバーが記載された「住民票の写し」または「住民票記載事項証明書」
・記載事項が住民票と一致している通知カード

この機会にマイナンバーカードをつくりませんか？

●問い合わせ先 住民課 生活窓口係 TEL 72-3116(内線145・149)

ひとり親サポートセンター 飯塚ランチ

ひとり親家庭の方などを対象に、ハローワークと連携した就業支援や養育費相談を行っています。

■就業支援 来所相談と出張相談(随時受付)

■養育費相談 電話相談 ※離婚協議中の方もご相談ください。

養育費相談の結果、弁護士による更なる助言が必要と判断した方には、弁護士相談クーポン(1時間無料券)を発行します。

■講習会 介護職員初任者研修(通信制)
期間 6月30日~8月11日の間の13日間
定員 8名 託児有
受講料 無料(教材費5,000円は実費)

■受付日時
月~金曜 9:00~17:00
土、第1・第3日曜 9:00~16:00 春日センターへ転送

●問い合わせ先 ひとり親サポートセンター 飯塚ランチ (福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所内) TEL 0948-21-0390

健康長寿のまちづくり

認知症のことをもっと知ってほしい

町では「認知症初期集中支援チーム」※1を立ち上げ、認知症サポート医である大川病院 大川順司先生のご協力を得ながら認知症対策事業を展開しています。今回は、同病院の刀根精神保健福祉士より、「認知症の特徴、症状について」詳しくお聞きしました。

※1認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らすために、認知症の人やその家族に早期に関わり支援する体制をいう。



認知症には様々な種類があり、種類によって特徴や症状が変わってきます。今回は4つの認知症とその特徴をご紹介します。

アルツハイマー型認知症

特徴 一般的に知られている認知症で、ゆっくり進行していきます。「覚えておくこと(記憶)」が難しくなり、特に最近の記憶が苦手になってきます。

症状 初期は、料理の手順を間違える、趣味への関心が減っていくなどの行動をごまかしたり、嘘をついたりする「取り繕う発言」がみられます。進行すると、もの盗られ妄想や道に迷うなどの症状が出てきます。

血管性認知症

特徴 脳梗塞や脳出血などにより、ダメージを受けた部位の症状が現れます。脳梗塞などを再発するたびに新たな症状が現れることもあり、まだら認知症と呼ばれることもあります。脳の細い血管が詰まり起こるラクナ梗塞などにも注意が必要です。

症状 もの忘れ以外に、体の麻痺や言語障害(言葉が発しづらくなる)がみられます。もの忘れがあるわりに、しっかりしている部分も多くみられます。

レビー小体型認知症

特徴 レビー小体というたんぱく質が脳にたまることで発症します。筋肉のこわばりや手の震え、歩行障害などのパーキンソン症状もみられます。

症状 初期はもの忘れが目立たないことがあります。「子どもがいる」、「虫がはっている」など、いるはずのないものがリアルに見える「幻視」を主張します。また、そのことをきちんと覚えていません。

前頭側頭型認知症(ピック病)

特徴 もの忘れの症状は軽く、我慢ができない、人への配慮ができない、思いやることが難しくなるなどの「人格変化」が起こります。

症状 状況に関係なく同じ行動や言動を繰り返す、暴言や暴力、万引きなどの問題行動が出てきます。



周りの人が気づく認知症の症状

- ・慣れている家事などの手順に抜けている部分が多くなり、煩雑になる。
・駐車、車庫入れなどがスムーズにできず、時間がかかるようになる。
・1つ1つの動作に時間を要すようになる。
・外出や趣味などの活動に対して、消極的になる。

認知症以外の病気で現れる一時的な症状

- ・2~3ヶ月でももの忘れが急激に進んだ。
・転んで頭を打ってから、もの忘れが始めた。
・身近な人の死など、心理的な変化の後にもの忘れが増えた。
このような場合、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫、うつ病、せん妄などの可能性があります。適切な治療で治る場合もあるので、早めに受診してください。

認知症は初期の時点で発見し、適切な治療を受ければ進行を遅らせることができると言われています。気になる症状がある場合、なるべく早めにかかりつけの先生や、認知症専門医にご相談することをおすすめします。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322