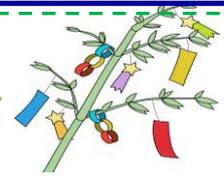




復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所
(宮城県石巻保健所)

Vol.59



平成28年7月

暑い季節です。熱中症に気をつけましょう。

7月に入り、外気温と湿度が高くなってくると、熱中症の危険性が高まります。正しい知識をもって、暑い季節を元気に安全に過ごしましょう。

熱中症とは

暑い環境で、体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、調整できなくなることです。

気温がそれほど高くなくても、体調や暑さに慣れていない状況で起こることもあります。



症状

めまい、失神（立ちくらみ、意識が遠のく）、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、高体温など

症状

○水分をこまめに取りましょう。

汗をかいた時は、塩分も一緒に取ることが大切です。水やお茶だけでなく、梅昆布茶や味噌汁、スポーツドリンク等の塩分やミネラルが含まれているものも取りましょう。（スポーツドリンクは塩分以外に糖分が多いため、取り過ぎには要注意！）

○部屋に熱がこもらないようにしましょう。

暑い日は日中だけでなく夜間も、換気で涼しい空気を入れるか、エアコンを使用しましょう。

○服装は襟や袖を開けて涼しくしましょう。

○出かける時は日傘や帽子で涼しさアップ。休憩は日陰を利用しましょう。



夏の食中毒にご用心！

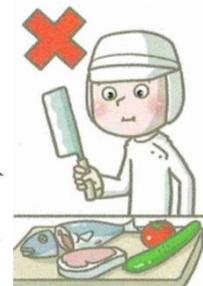
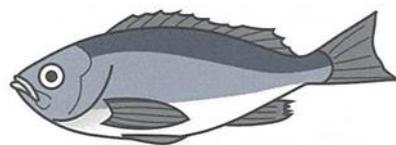
食中毒の原因は様々ですが、梅雨や夏の高温多湿な時期は、細菌による食中毒が多く発生します。

その中でも昭和から平成初期に多く発生し、食中毒の代名詞とも言われた腸炎ビブリオに注意しましょう。腸炎ビブリオは海中に存在し、魚介類を汚染します。増殖スピードがとても速く、魚介類を室温に放置するなど、不衛生な取扱いをすると一気に増殖します。また、魚介類を扱ったまな板や包丁を介して、他の食材が汚染されることもあります。

近年は冷蔵・冷凍技術が向上するなど、腸炎ビブリオ食中毒は減少してきましたが、油断は禁物です。腸炎ビブリオ食中毒を予防するためには以下のポイントを守りましょう。

予防のためのポイント

- ✓ 魚介類は調理直前まで低温保管する
- ✓ 魚介類は調理前に真水でよく洗う
- ✓ 包丁やまな板を使い分ける
- ✓ 魚介類を触った後は、よく手洗いをする



省エネ型浄化槽等の設置者への補助金のお知らせ

宮城県では、「低炭素型水ライフスタイル導入支援事業」により、下水道が整備されていない区域等に在住の方が新築やリフォームなどで省エネ型浄化槽、節水型トイレ、節湯水栓（2口以上）の全てを設置した場合に1世帯あたり6万円の補助金を交付します（申請には、県税の滞納がないこと、「わたしのe行動宣言」を登録する等、いくつかの条件があります）。

補助金の交付は、先着順で300世帯までとなっておりますので、申請を希望される方は、下記連絡先までお早めにご連絡ください。

（連絡先）

申請の提出先：循環型社会推進課（022-211-2648）

申請書の配布場所：石巻保健所（0225-95-1418）

HIV 検査を受けてみませんか

石巻保健所では、採血後の30分程度で結果が分かるHIV抗体検査（迅速検査）を行っています。万が一、HIVに感染した場合、体内で抗体が作られるまで3ヶ月程度かかります。

正確な検査結果を得るには、感染が心配な機会から3ヶ月以上たってから検査を受けることをお勧めします。

検査は**予約制**となっており、匿名・原則無料です。事前に電話で予約をお願いします。

※事前予約制（疾病対策班 TEL：0225-95-1430）

内容	検査日
HIV 検査・梅毒・クラミジア・B型	7月14日・28日（火曜日）
肝炎・C型肝炎	8月11日・18日（火曜日）
	9月1日・29日（火曜日）

未来の環境をを考えてクールビズを実践しましょう

今年も夏がやってきました。夏の電力消費は、エアコンの使用によるものが最も大きくなっていますが、冷房に頼らず、設定温度28℃でも快適に過ごすための工夫や行動をクールビズといっています。

ゴーヤや朝顔などを育てて作るグリーンカーテンや、涼しい場所にみんなで集まる“クールシェア”など、暑い夏でも環境に配慮しながら快適に過ごす工夫がたくさんあります。未来のためにクールビズの実践をお願いします。



【環境省 クールビズ啓発ポスター】

ひとりで悩まずに こころの相談をしてみませんか

眠れない、気分が落ち込む、アルコールがやめられない、家族が引きこもっている…などでお悩みの方に、当所では「こころの相談」を行っています。まずは、当所母子障害班にご連絡ください。

※事前予約制（母子障害班 TEL：0225-95-1431）

内容	相談日	場所
精神保健	8月10日(水)	県石巻合同庁舎
福祉相談	8月24日(水)	牡鹿総合支所
アルコール 関係相談	7月15日(金)	県石巻合同庁舎
思春期・ ひきこもり相談	7月27日(水)	県石巻合同庁舎

問い合わせ先

宮城県東部保健福祉事務所 復興支援情報発信チーム

HP：<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel:0225-95-1416(代表) Fax:0225-94-8982