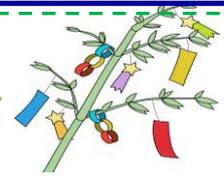




復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所
(宮城県石巻保健所)

Vol.71



平成29年7月

熱中症を予防しましょう！

今年は例年より夏の気温が高くなるようです。暑さに対する抵抗力には個人差があります。ご自身の体調の変化に気をつけて、熱中症の予防を心がけましょう。

熱中症とは？

暑い環境で、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまく働かないことにより起こります。気温がそれほど高くない場合でも、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



予防法について

○水分をこまめに取りましょう。

○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。

保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やすのも効果があります。

○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。

熱中症が疑われるときは

○涼しい場所へ避難させる

○衣服を脱がせ体を冷やす

○水分・塩分を補給する



自力で水を飲めない意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。

動物は愛情と責任を持って最後まで！！

保健所では、保護した犬や猫を希望する方に譲渡しています。譲渡の際の一番の条件は、「責任を持って最後まで大切に飼うこと」です。

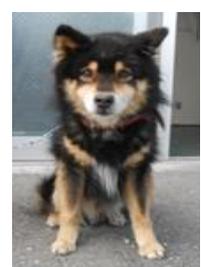


昨年度は、石巻保健所から、犬27頭、猫83頭が新しい家族に迎えられました。また、保護された動物のうち、犬62頭、猫1頭が飼い主の元に無事帰ることができました。犬や猫たちが、お迎えに来た家族と一緒に帰って行く姿を見送りできるのが、担当者にとっては一番うれしい瞬間です。

(担当：獣疫薬事班 電話：0225-95-1475)

●飼っている犬や猫には、万が一迷子になってもすぐ帰れるように名札をつけましょう。

●飼っている動物がいなくなったら、すぐ保健所や最寄りの警察に届け出ましょう。



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お住まいの方が新築やリフォームなどで低炭素社会対応型浄化槽、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世帯までとなっています。申請書は石巻保健所で配布しております。

（担当：環境廃棄物班 電話：0225-95-1447）



アニサキスによる食中毒（アニサキス症）

アニサキス症は、アニサキスという寄生虫の幼虫が原因となって起きる食中毒で、激しい腹痛が特徴です。アニサキス幼虫は主に魚の内臓に寄生していますが、魚の鮮度が落ちると筋肉に移動すると言われています。幼虫は冷凍や加熱で死滅しますが、日本では魚を生で食べる食文化があるため、たびたびアニサキス症が発生しています。最近では、芸能人のアニサキス症が話題になりましたが、昔から発生があった食中毒です。

アニサキス幼虫は、料理で通常使う程度の酢やワサビでは死滅しませんので、次の3点に注意して予防しましょう。

- ☑ 新鮮な魚を購入し、内臓を生で食べないようにしましょう
- ☑ 目視で確認して、アニサキス幼虫を除去しましょう
- ☑ しっかり冷凍もしくは加熱しましょう



出前講座を実施しています

当所では、食品の衛生管理や薬物乱用防止など、保健福祉事務所（保健所）が取り組む事業について、県民の皆様の理解を一層深めていただくことを目的に、職員が講師となって説明をする出前講座を実施しています。

今年度は既に、学校の生徒を対象とした「食品衛生」に関わる授業や、老人ホームで働く職員の施設内研修の講師として「歯と口腔の健康づくり」についての出前講座を実施しました。

受講された方からは、「とても勉強になった」「これからの生活に役立てたい」といった感想が寄せられています。

今後も随時申込みを受け付けていますので、詳細については当所ホームページをご覧ください。下記担当までお気軽にお問い合わせください。

（担当：企画総務班 電話：0225-95-1420）

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 電話：0225-95-1431）

内容	相談日	場所
精神保健	8月1日(火)	東松島市役所
福祉相談	9月12日(火)	東松島市役所
アルコール 関連問題相談	8月18日(金)	県石巻合同庁舎
思春期・ ひきこもり相談	8月2日(水)	県石巻合同庁舎

問合せ先

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/>
E-mail：et-hc@pref.miyagi.lg.jp
Tel:0225-95-1416(代表) Fax:0225-94-8982