

八丈保健所だより

平成24年11月発行第352号 印刷番号(24)1 東京都島しょ保健所八丈出張所 〒100-1511 八丈町三根1950-2 TEL.04996(2)1291

12月1日は「エイズ予防デー」です

み なさんは、「自分がエイズになるかも」と思ったことはありませんか？
「大丈夫、今までもうつらなかつたから」「大丈夫、周りもみんな平気だから」…
その「大丈夫」は、ほんとに大丈夫でしょうか？
エイズは治療法の進歩により「死の病」から「慢性の病」になりました。ただしそれは、エイズを発症する前Ⅱ感染の段階で気づけば、の話です。早く気づくために、可能性のある方は検査を受けることが大切です。
■検査ができるところ
島しょ保健所八丈出張所では、月1回HIVと性感染症の検査を匿名・無料で行なっています。詳しくは4面の「11・12月の事業案内」をご覧ください。
島外での検査機関を知りたい方は、保健所までお問い合わせください。

家庭内での感染に気を付けよう

感染性胃腸炎

冬に多い感染症のひとつに、感染性胃腸炎があります。その名のとおり、おう吐・吐き気・下痢・腹痛などの胃腸症状を主とするウイルスや細菌による感染症です。特にノロウイルスが原因の場合、少量のウイルスで感染するため、学校や社会福祉施設等の集団生活の場で感染が広がりやすくなります。もちろん、家庭内でも注意が必要です。

家族が感染性胃腸炎になったら

- 1 手洗い(手洗いの方法は2面)**
手洗いたオルは共用せず、個人専用かペーパータオルを使用しましょう。
- 2 汚物が衣類についてしまったら**
①衣類をビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないようにします。
②固形物は取り除き、85℃で1分間以上熱湯消毒するか、塩素系消毒液(0.02%次亜塩素酸ナトリウム)に30分間浸します。
- 3 下痢をしている人がお風呂に入るときは**
濯してください。
下痢をしている人の入浴は一番最後にし、浴槽につかる前におしりをよく洗いましょ。
- 4 調理・食事で気をつけることは**
風呂の水は毎日換えて、浴槽、床、洗面器、いす等も清潔に掃除をしましょう。使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。
調理は控えましょう。
○家庭内に症状のある方がいる場合、調理者の手を介して家庭内で感染が広がる可能性があります。
○詳しい注意点は、2面の「正しい手洗いでノロウイルス食中毒を予防」に。

11・12月の事業案内

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				クリニック 肝炎 エイズ		
4	5	6	7	8	9	10
	検便 水質					
11	12	13	14	15	16	17
				クリニック 肝炎		
18	19	20	21	22	23	24
	検便 水質				勤労感謝の日	
25	26	27	28	29	30	12/1
		アルコール				

12月

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	検便 水質			クリニック 肝炎 エイズ		
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
	検便 水質			クリニック 肝炎		
23	24	25	26	27	28	29
	天皇誕生日	アルコール				
30	31					
	年末休業日					

- クリニック** 一般健康相談(クリニック) 午後1:00~2:30
要予約、事前にご連絡ください。 **有料**
- 肝炎** 肝炎ウイルス検査(B・C型) 午後1:00~3:00
要予約、事前にご連絡ください。 **有料 無料**
- エイズ** エイズ(HIV抗体)検査・性感染症検査 午後2:30~3:00
予約不要、匿名で受診できます。 **無料**
- アルコール** アルコールミーティング 午前10:00~11:30
事前にご相談ください。 **無料**
- 検便** 検便(細菌培養)検査 午前9:00~12:00
容器は事前に取りに来てください。 **有料**
- 水質** 水質検査 午前9:00~12:00
事前にご相談ください。 **有料**

編集後記

先日、黄八丈織り体験に行ってきました。織り機というものに触れるのは初めてで、たて糸とよこ糸の配置や踏み木の組み合わせで様々な模様ができるのは驚きました。いざやってみると端が揃わなかったり、最初はうまくいきませんでした。徐々に織り物ができると達成感とともにパタンパタンという音と振動が心地良く響きととも癒されました。出来栄は…もう少し修業が必要です。向寒のみぎり、体調にはお気をつけてお過ごしください。

食品営業施設には食品衛生責任者が必要です

食品営業許可を取得している施設には、許可施設ごとに食品衛生責任者を1名置かなければいけません。

食品衛生責任者は、食品衛生上の管理運営に当たり、常時、施設や食品の取扱い等を管理する必要があります。そのため、複数の許可施設を兼任することはできません。

【食品衛生責任者の資格の取得方法】

食品衛生責任者になるためには、養成講習会の受講が必要です。ただし、下記の資格を持っている方は、受講が不要です。

栄養士、調理師、製菓衛生師、と畜場法に規定する衛生管理責任者・作業衛生責任者、食鳥処理衛生管理者、船舶料理士、食品衛生管理者もしくは食品衛生監視員となることができる資格を有する者

【食品衛生責任者の氏名の掲示】

営業者は、施設内で見やすい場所に食品衛生責任者の氏名を記入した名札(10cm以上×20cm以上の大きさ)を掲示しなくてはなりません。

【食品衛生責任者養成講習会のお知らせ】

通常、内地で開催している食品衛生責任者養成講習会が11月に八丈島で開催されます。将来、飲食店等の営業を考えている方や、現在食品関係の仕事をしている方は受講してみたいかがでしょうか。

日時：11月19日(月)9:30~16:30
会場：八丈町保健福祉センター(※講習会は有料です。)
※申込用紙は下記の場所にあります。
①八丈興発 ②長田商店 ③中田商店 ④保健所
※申込締切は11月11日までです。
(受付及び問い合わせ先)
主催：八丈島食品衛生協会
相談役 中田 宏 氏まで ☎7-0543

保健マンガ はちとジョー vol.24 by・たかまつ やよい



正しい手洗いで ノロウイルス食中毒を予防!

ノロウイルス食中毒

ノロウイルスによる食中毒は、一年を通して発生していますが特に冬季に流行します。平成23年の東京都の食中毒発生状況によると、ノロウイルスによる食中毒は、発生件数49件(37%)、患者数802名(53%)で、発生件数及び患者数ともに第1位でした。

ノロウイルス食中毒の症状は?

- 主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱(38度以下)等で、通常は3日以内に回復します。
- ウイルスは感染後24〜48時間で発症しますが、感染していても症状が出ない場合もあります。
- ウイルスは感染してから1週間程度ふん便中に排泄され続けます。

ノロウイルス食中毒を防ぐために

- ① 手洗いを徹底する
百個程度の少ないウイルスでも感染する強い感染力を持っています。正しい手洗いでウイルスを洗い流しましょう。

② しっかり加熱をする

中までしっかり火を通して調理しましょう。(カキ等の二枚貝は特に注意!)

③ 調理器具などの洗浄・消毒をする

消毒は、次亜塩素酸ナトリウム塩素系消毒液)を使用しましょう。

手を洗いましょう

近年のノロウイルス食中毒の多くは、ウイルスに感染している方が、手洗いが不十分のまま調理をしてしまい、食品を汚染したことが原因で発生しています。手洗いは重要な食中毒予防法の一つです。この機会に普段の手洗い方法を見直してみましょう。

手はいつ洗うの?

- * 普段の手洗い* 外出後、トイレに行った後、調理や食事の前などに触れた後、そのまま食べるもの(サラダ等)の調理や盛り付け前など

* 調理時の手洗い*

肉等の生ものに触れた後、そのまま食べるもの(サラダ等)の調理や盛り付け前など

手を洗うときのポイント

- 指輪や時計は外しましょう。
- 石けん液を使ってよく泡立てましょう。

しょう。

(泡にまみれて細菌や汚れが落ちます)

● お湯を使うと寒い季節でも十分な手洗いにつながります。

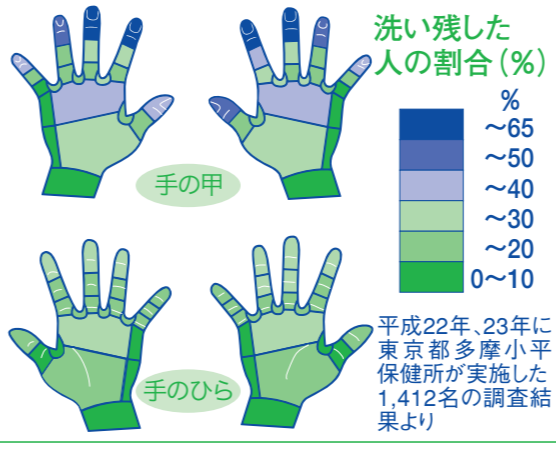
● 洗い残しが多い指先、爪の間、指の間、手の甲、利き手、手のしわの部分に入念に!

● 1回の手洗い時間の目安は約20秒です。

● 2回洗うとより効果があります。

● 手を拭くときには、ペーパータオル又は清潔なタオルを使用しましょう。

● 汚れが残りにやすいところ ●



表示のギモン? 第3回 特定保健用食品

トクホ(特定保健用食品)って何?



このマークを目にしたことはありませんか? このマークがついている食品が「特定保健用食品」(通称:トクホ)です。トクホは、個々の製品ごとに消費者庁の許可を受けており、保健の効果を表示することができる食品です。

他の食品と違うのは、からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいて、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の効果が、科学的に証明されている(国に科学的根拠を示して、有効性や安全性の審査を受けている)ということです。

使用上の注意点は?

トクホの食品を選ぶ時には、自分にはどの保健の効果が必要なのか、自分

トクホの保健効果の表示例

- お腹の調子を整える食品
- 血圧が高めの方の食品
- 虫菌になりにくい食品
- コレステロールが高めの方の食品
- 血糖値が気になる方の食品



※健康の維持増進等を助ける働きをするように思わせる食品が多く流通していますが、保健の効果を表示できるのは「トクホ」だけです。

このマークを目にしたことはありませんか? このマークがついている食品が「特定保健用食品」(通称:トクホ)です。トクホは、個々の製品ごとに消費者庁の許可を受けており、保健の効果を表示することができる食品です。他の食品と違うのは、からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいて、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の効果が、科学的に証明されている(国に科学的根拠を示して、有効性や安全性の審査を受けている)ということです。

トクホは薬ではありません
特定保健用食品は健康が気になる方を対象にしている食品です。医薬品とは違いますので、病気の治療のために使用するものではないことをご理解ください。

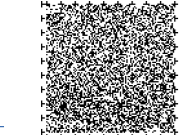
ヘルシーレシピで糖尿病の予防・改善を!

シリーズ 第3回

高しよ保健所作成の「糖尿病対策のヘルシーレシピ」から、その一部をシリーズで紹介しています。「糖尿病予防のためにもしっかり噛んで食べましょう」
歯を失う一番の理由は歯周病です。歯を失うと十分に噛むことができなくなり、軟らかい食事が中心となって血糖値のコントロールに影響を及ぼします。自分の歯が20本以上あれば、何でもよく噛んでしっかり味わえます。生涯、バランスの良い食生活を楽しむ続けるためにも健康な歯を保つことが大切です。

噛むことの効果<ひみこの歯がい〜ぜ>

- ひ 肥満予防:よく噛んで食べると脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。
- み 味覚の発達:よく噛んで味わうと食べ物と唾液が混ざり味がよく分かります。
- こ 言葉ははっきり:よく噛んで口周囲の筋肉を使うと表情は豊かにそして言葉の発音がはっきりします。
- の 脳の発達:よく噛む動作は脳を刺



- は 激して、子供の知育や高齢者の認知機能を助けます。
- は 菌の病気予防:よく噛むと唾液がたくさん出て口の中をきれいにし、虫菌や歯周病を防ぎます。
- が がんを防ぐ:唾液の中の酵素が発がん物質に働きかけ発がん作用を打ち消します。
- い 胃腸快調:よく噛むことにより消化酵素がたくさん出て消化吸収を助けます。
- ぜ 全力投球:歯を食いしばることでこころのグッと力が発揮できます。

噛ミング30(カミングサンマル)

しっかり噛むと食べ物本来のおいしさが味わえるばかりでなく、<ひみこの歯がい〜ぜ>の効用のほかにリラックス効果ももたらします。ひと口、30回目標によく噛んで、ストレスを回避し、糖尿病や歯周病などの生活習慣病を予防しましょう。
※ヘルシーレシピをご希望の方は、保健所にお問い合わせください。



「有毒部位除去済」の表示がある身欠きふぐ、精巢の販売(※小分け再包装はできない)
ふぐ加工製品の取扱を予定されている営業者の方は、事前に保健所へご相談ください。

平成24年 10月1日から ぶぐ加工製品の 取扱いが 変わりました
東京都ぶぐ取扱規 制条例が改正され、 保健所へ届出をす る等、一定の条件を満たすことで、 ぶぐ調理師以外の方でもぶぐ加工 製品を取り扱えるようになりま した。
新たに認められた取扱い例
飲食店営業
「有毒部位除去済」の表示がある 身欠きふぐ、精巢、ぶぐ刺身、ぶぐ ちり材料、ぶぐ唐揚等の調理・提 供
魚介類販売業

