

三重県健康管理事業センター広報誌

健康みえ

2019
SUMMER

vol. **5**

夏



鳥羽市

CONTENTS

- 風しんから、あなたと周りの人を守りましょう! 2
- 胃がん検診車と放射線技師 4
- 健康便り ~食中毒に気を付けて~ 6
- Information & Topics 8



公益財団法人
三重県健康管理事業センター

風しんから、あなたと 周りの人を守りましょう！

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症です。風しんへの免疫がない集団において、1人の風しん患者から5～7人にうつす強い感染力があります。

風しんウイルスの感染は、飛沫感染でヒトからヒトへ感染します。

症状は感染症状を示さないこともあります。一方で重篤な合併症を併発することもあり、特に成人で発症した場合、高熱や発疹が長く続いたり、関節痛を認めるなど、小児より重症化することがあります。

また、風しんに対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの妊婦が感染すると、先天性風しん症候群の子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

こうしたことから今般、2022年3月末までに限って、風しんの抗体検査・予防接種を公費で受けられるようになりました。



対象者 昭和37年4月2日から
昭和54年4月1日までに生まれた男性

Q1 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性が対象になるのはなぜですか？

A この間に生まれた男性は、これまでに予防接種法に基づく予防接種を受ける機会がなく、抗体保有率が他の世代に比べて低いからです。公費で風しんの抗体検査・予防接種を受けられるようにして、保有率を90%以上にすることを目指しています。

Q2 なぜ抗体保有率を上げる必要があるのですか？

A 妊娠早期の妊婦や大人への感染、また無症状でも他人にうつす可能性があるため、感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つこと（抗体保有率を高める）が大切なためです。

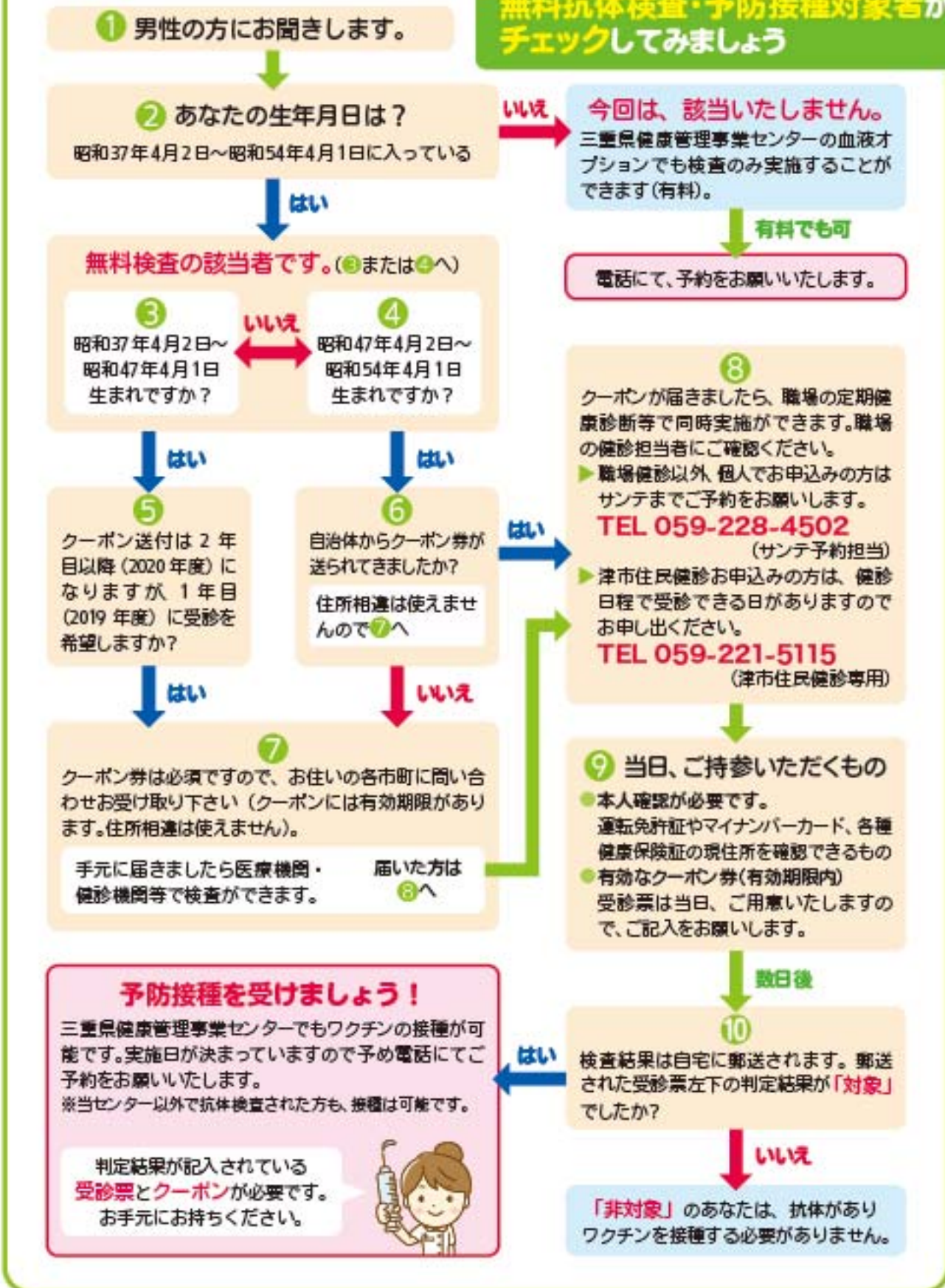
Q3 風しんの抗体検査や予防接種はどこで受けられますか？

A 抗体検査は、勤務先や市町へお問い合わせください。なお抗体検査や予防接種は、本事業に参加している医療機関等で受けられます。また厚労省のホームページ（厚生労働省風疹抗体検査風しん第5期定期接種受託医療機関「三重県」）でもご覧いただけます。



参考：厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/>)

あなたは風しんの 無料抗体検査・予防接種対象者が チェックしてみましょう



胃がん検診車と放射線技師



あなたの町にも
お伺いしています。

検診車による出張検診を実施しています。主に市町の住民の方々や職域団体の方を対象として実施しています。1時間当たり10～13人の健診が可能です。

胃部デジタル検診車
きぼう号

健診場所へ安全運転でGO!

1
問診を
行います。

2

胃を膨らませる炭酸ガスを発生させる発泡剤を飲んでいただきます。

3

胃の粘膜にバリウムを付着させるために身体をクルクル回転していただいたり、時には少し逆さにもなります。

4

撮影しながら胃の状態を見ながら撮影しています。8～10枚いろいろな向きの写真を撮ります。



技師の腕の
みせどころです!



検診後の
注意事項

検診後バリウムが長時間腸内に残っていると、バリウムがだんだん固くなります。検診後はできるだけ早くバリウムを排出させるため、以下の事項を守って下さい。

- 下剤を水でお飲みください。
- できるだけ多くの水分を摂ってください。
- 下剤服用後6～8時間経過してもバリウム便(白い便)の排出がみられない場合は、予備の下剤をお飲みください。
- それでも排便がない場合、お腹がはったり、腹痛が生じた場合は、医療機関を受診ください。

胃がん検診は、内視鏡検査とX線検査の方法があります。男女ともに、50歳以上が検診の対象者です。2年に1回は胃がん検診を受診しましょう。

今回は、エックス線検査のご紹介をさせていただきます。バリウム検査でゲップをしない理由や回転の意味を説明します。



放射線技師(胃がん検診専門技師)

バリウム検査のギモンにお答えします!

Q 発泡剤を飲むのが苦手なのですが?

A 少ない量の液体で発泡剤を全部飲み込むのはちょっと大変だと思いますが、飲む時のポイントは、舌の上に発泡剤を乗せること。そうしないと唾液に発泡剤が反応して口の中で発砲が始まってしまうので、そこからは渡された液体で、全量をすぐに、そして一気に飲み込んでください。

Q 「検査の前にゲップを我慢してください」と言われますが、どうしてですか?

A 発泡剤を飲んで胃の中で炭酸ガスを発生させて、胃を膨らませて透視します。ゲップを我慢するコツとしては

- ゲップが出る直前に生唾を飲み込む
- なるべく鼻呼吸をする
- ゲップが出そうになったらアゴを引いて下を向く

でしのげる場合がありますので試してください。

Q バリウム検査では、どうして何回も寝台がクルクル動かされるのですか?

A 胃の壁に付着している胃液や粘液を洗い落とし、余計なものを取ったところで、検査のためのバリウムを付着させるため動かします。1回塗り付けても直ぐに剥がれてしまいますので、写真を撮るたびに回転していただいています。



胃がんのリスクの一つにピロリ菌があります。当センターでは、ピロリ菌の感染の有無を血液検査で調べることができます。

受付は、お電話にてお申し込みができます。ドックを受診の方は、インターネットでも当日の受付でもお申し込みいただけます。

健康便り

食中毒に気を付けて

今年も、暑い夏がやってきます。暑さに負けない身体を作るために、バランスの良い食事や適度な運動を心がけている方もいらっしゃると思います。また、これからやろうと思っている方も、もう一つ気を付けてほしいことが「食中毒」です。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。以下の「6つのポイント」はこの三原則から成っています。これらのポイントを実行し、家庭から食中毒をなくしましょう。



point 1 食品の購入

- 消費期限などを確認する
- 肉汁や魚などの水分がもれないようにそれぞれ分けて包む
- 購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰る



point 2 家庭での保存

- 持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎないよう、入れるのは7割程度にする
- 肉や魚などはもれないように包んで保存する



point 3 下準備

- タオルやふきんは清潔なものと交換する
- 肉や魚は生で食べるものから離す
- しっかり手を洗う
- 包丁などの器具、ふきんはすぐに洗って消毒する



point 4 調理

- 加熱して調理する食品は十分に加熱する（めやすは中心部の温度が75°Cで1分間以上）
- 料理を途中でやめる場合は食品は冷蔵庫に入れる
- 電子レンジを使うときは、均一に加熱する



point 5 食事

- 食卓につく前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 調理後の食品は室温に長く放置しない



point 6 残った食品

- 清潔な器具、容器で保存する
- 時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75°C以上）

参考：厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/>)

食中毒を予防するため手洗いを励行しましょう



①流水で手を洗う



⑦指先を洗う



②洗剤を手に取り、しっかり泡立てる



⑥手首の内側・側面・外側を洗う

再度②に戻って二度洗いが理想



③手のひら、指の腹面を洗う



④洗剤を十分な流水で良く洗い流す



④手の甲、指の背を洗う



⑩清潔なタオル等で手をふき乾燥させる



⑤指の間（側面）、股（付け根）を洗う



⑪アルコールによる消毒も同じようにシュッとしたら、まんべんなく手のひら、指をクルクルしましょう



⑥親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



●食中毒かなと迷ったら

食後数時間で腹痛・下痢・嘔吐などが起こった場合に食中毒が疑われます。吐き気や嘔吐がある場合は、吐いたものが喉に詰まらないように横向きに寝かせます。細菌やウイルスが外に出ることを妨げるため市販の薬は飲まないようにして下さい！

●次のような症状は早めに受診

1日10回以上、下痢が続く・体がふるふるする・意識が遠のく・便に血が混じる・嘔吐が止まらない・尿の量が減る、尿が12時間以上出ないなどの症状が出たら早めに受診することをおすすめします。



Information & Topics

● 津市住民健診が始まります。

地域巡回検診は7月30日から受付開始は7月5日より。
施設検診は7月16日から受付開始6月26日より。

- ご予約は、お電話またはインターネットにてお申し込みください。

※日時・場所等については当センターホームページや津市広報をご確認ください。

☎ 059-221-5115

三重県健康管理事業センター 検索

<https://www.kenkomie.or.jp/>

結核予防会

複十字シール募金運動：8月1日～12月31日

複十字シール運動は、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会を作るための運動です。その実現のために募金活動を行うとともに、病気への理解を広め、予防の大切さを伝えています。



シールぼうやとシールちゃん

結核予防週間：9月24日から9月30日



シールぼうや

結核とは結核菌を吸い込むことで感染する病気です。免疫力が弱まっていると発病しやすくなります。薬で治るようになりましたが、早期発見・早期治療が重要です。

2週間以上、咳などの症状が続いたら結核を疑って医療機関を受診しましょう。

日本対がん協会

がん征圧月間：9月1日～9月30日

2019年度がん征圧スローガン

がん検診 あなたを守る 新習慣

定期健診を受ける時は、一緒にがん検診も受診しましょう。サンテでは、単独のがん検診も行っています。※要予約



公益財団法人
三重県健康管理事業センター
健診センター「サンテ」

日本対がん協会三重県支部・結核予防会三重県支部
予防医学事業中央会三重県支部

〒514-0062 津市観音寺町字東浦446番地の30
TEL：059-228-4502(代表)
FAX：059-223-1611
mail：info@kenkomie.or.jp
URL：http://www.kenkomie.or.jp/

