からだすこやか こころイキイキ 健康ひろば

■知って防ぐ！感染症の豆知識と予防法■

留萌市立病院感染管理認定看護師　三住 恵美

「新鮮だからといって鶏を『刺身』や『たたき』で食べることが難病の引き金に…」

◆新鮮なお肉ほど元気なカンピロバクターが付着しています！

昨年のゴールデンウイークに、東京や福岡で開催された「肉フェス」というイベントで、軽く湯通ししたり、表面をあぶったりした半生の鶏肉を食べた約600人以上が、カンピロバクターによる食中毒となりました。

生の鶏肉の提供は、法律で禁止されてはいませんが、カンピロバクターによる食中毒となるリスクがあります。

カンピロバクターは、鶏や牛、豚など家畜の腸の中に生息する細菌で、特に鶏の腸の中にいる確率が高く、国内で流通している鶏肉の60％以上にカンピロバクターが付着しているという調査報告もあります。

カンピロバクターは空気を嫌う細菌なので、処理したばかりの新鮮な鶏肉の方が、処理後時間がたち空気にさらされたものよりも元気なカンピロバクターが付着している可能性があります。

◆食中毒が難病の引き金に

国内の統計によると、ここ数年、ウイルスが原因の食中毒の発生件数1位はノロウイルスです。

実は、細菌が原因の食中毒の1位はカンピロバクターです。カンピロバクターが原因の食中毒は、食後1～7日（平均2～3日）たってから発症するのが特徴で、主な症状は腹痛、下痢、発熱、頭痛、悪寒、嘔吐などです。症状が治まってから1～2週間後にギラン・バレー症候群を併発することがあります。

食中毒（＝感染）をきっかけに、体を守る免疫抗体が自分の神経を攻撃してしまい、筋肉を動かす運動神経が障害され、手足の麻痺や呼吸困難が起こる難病です。約70％は回復しますが、後遺症のため一生車いすでの生活を余儀なくされる人もいるほどです。この病気の約30％はカンピロバクター由来とみられています。

楽しく外食をするためにも、よく加熱された鶏肉料理を選んで食べましょう。

問 市立病院・医事課　☎ 49-1011

ゴールデンビーチるもいＯＰＥＮ！

開設期間：7月8日（土）～8月20日（日）

駐車料金（1日）　普通車：　600円
大型車：1,000円

留萌海岸花火　海水浴期間中の土曜日 夜8時から（るもい呑涛まつりの日を除く）

会場：ゴールデンビーチるもい

☆花火開催時はビーチ駐車場を無料開放

※天候により中止となる場合がございます

お問合せ　留萌観光協会　☎43-6817

海のふるさと館だより

開館時間：9:00～18:00
問い合わせ：☎43-6677

郷土学習講座（受講料無料）

第1講　五十嵐億太郎物語

6月21日（水）18:30～

会場：海のふるさと館2階会議室

共催：留萌市教育委員会生涯学習課・留萌観光協会

海と夕陽の音楽会 ～黄金井修～

6月25日（日）18：00～

会場：海のふるさと館2階ラウンジ

前売券：2,000円（1ドリンク付）

留萌市海のふるさと館他で販売中

市民のコレクション展示 『私の宝物』（1階ロビーにて公開中）

保健福祉センターはーとふる　☎49-6050

【乳幼児健診】◎対象児には事前に文書でお知らせします。

5日(月)	1歳6カ月児（27年11月生まれ）	【受付】13：00～13：30
13日(火)	4カ月児（29年1月生まれ）	
	9カ月児（28年8月生まれ）	
20日(火)	3歳児（26年5月生まれ）	

【フッ化物塗布（予約制）】　◎料金は1回500円です。
対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

1日(木)	10：00～11：00	13：00～15：30

【ピンピンからだ広場】
軽運動や体操などを行います。（時間内の出入りは自由）

毎週月曜日	10：00～12：00	13：30～15：30
毎週金曜日		

【母子健康・栄養相談（乳幼児）】
乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

1日(木)	9：30～11：30	13：00～15：00

【一般健康・栄養相談（乳幼児～成人）】
健康や栄養などについてご相談ください。

20日(火)	10：30～11：30	沖見児童センター

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号（No.709）に折り込みした用紙（だいだい色）「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。
※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、気軽にご相談ください。

はーとふる 健康コラム

「虫歯予防で健康に！」

「食べる楽しみ」「話す楽しさ」「自由に体を動かせる喜び」などは、歯や口が健康だからこそ味わえるものです。歯と口の健康を守るためには、虫歯予防が大切です。

日頃の習慣を振り返り、歯と口のケアに取り組みましょう。

●虫歯予防のポイント

【「食べたら歯みがき」が基本】
・歯磨きを丁寧に行い、虫歯菌を減らしましょう。

【食事や間食の時間を決める】
・時間を決めずにだらだらと食べ続けたり、甘い物を多量に食べるのはやめましょう。

【よくかんで唾液を出す】
・唾液の洗浄作用、殺菌・修復効果で歯を守りましょう。

【定期的な歯科検診】
・症状を感じなくても、1年に1回は歯科検診に行きましょう。

るもい健康の駅

休館日 月曜日・祝日　【開館時間】9:00～17:00／9:00～20:30(水・木)　※20:00以降は入館できません　☎43-8121

【6月のイベント】　※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ（http://www.cohortopia.jp/eki）をご確認ください。

3日(土) 9:00～11:30	・基礎老年医学講座⑪「糖尿病について」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫　氏
3日(土) 13:00～14:30	・救急蘇生法とＡＥＤ体験講習会
9日(金) 13:30～15:30	・「オレンジカフェ留萌 in はまなす」会場：市営住宅はまなす団地（沖見町2丁目） ※オレンジカフェ留萌では、移動が困難な方の送迎を行っています。希望する方は、事前にご連絡ください。
17日(土) 9:30～11:30	・基礎老年医学講座⑫「認知症について」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫　氏
24日(土) 13:30～15:30	・認知症サポーター養成講座（13:30～14:30）＋オレンジカフェ留萌（14:30～15:30）
27日(火) 13:00～14:00	・マンスリー健康講話「野菜やフルーツが彩る健康のお話し」 定員：30人　講師：札幌医科大学 助教 管理栄養士 三上 奈々　氏

独居高齢者栄養実態調査の対象者には、電話（43-8127）で聞き取り調査を実施しますので、ご協力をお願いします。

6月11日の日曜当番医院

藤田クリニック　宮園町1丁目　☎42-1660　9:00～17:00

※上記以外の日曜、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院（医院）へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜、・祝日」「夜間」に対応しています。