

【主な原因食品】カキなどの貝類

【主な症状】吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱

冬場に多い食中毒、ノロウイルスに注意

食中毒は夏の暑い時期だけと思っていまいませんか？秋から冬にかけては、「ウイルス性食中毒」の代表である、ノロウイルスが流行します。

ノロウイルスは食品中では増えず、人の腸管内のみで増殖する非常に感染力の強いウイルスです。おう吐物やふん便を介し、学校や施設等で大規模な集団感染を引き起こすことがあります。発症または感染の疑いがあるときは、すぐに医療機関を受診し、治療を受けましょう。

冬場に多い食中毒、ノロウイルスに注意

※他の食品からの感染もあります。特に、生ものや加熱が不十分な食品から感染します。

【予防】手洗いなどを行い、清潔に保つ。食品を十分に加熱する(中心温度85℃以上で1分以上の加熱で感染力はなくなるとされる)。調理器具の洗浄や消毒を心がける。

※特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は、患者の近くや患者の使ったもの、おう吐物などで汚染された場所に近づかないようにする。

詳しくは保健センターだより1月号(12月中旬より配布開始)、ホームページをご覧ください。

健康づくり支援課 ☎7185-1112

上級救命講習

救急車が来るまでの空白の時間、あなたが出来ることは何でしょうか？

バイスタンダー(応急処置の出来る人)の育成を目的に上級救命講習を開催します。

いざという時、大切なご家族や友人の命を守るため、正しい応急処置の知識と技術を習得しましょう。

日時 12月14日(土)午前9時～午後5時30分 ※荒天時は中止の場合あり

場所 消防本部2階・大会議室

内容 成人・小児等に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去、止血法、外傷の手当、搬送法など応急処置の知識と技術を学ぶ。心肺蘇生法に関する効果確認あり(講習終了後に救命技能適正と認められた方には、修了証を交付)。

対象・定員 市内在住・在勤・在学の方、先着30人

費用 無料 ※昼食は各自で用意

申込 直接または電話で12月2日(月)から、消防本部警防課 ☎7181-7701 (平日午前9時～午後5時)

東葛地区で初めての重症心身障害児(者)施設が開設します

重い障害があっても専門的なケアを受けながら住み慣れた地域で生活できる施設が、平成26年4月(予定)に県や東葛6市(我孫子市、柏市、松戸市、野田市、流山市、鎌ヶ谷市)の協力で民設民営により開設します。

名称 社会福祉法人創仁会 東葛医療福祉センター光陽園

場所 柏市酒井根24(旧柏光陽病院跡地)

施設概要 医療型障害児入所施設と療養介護事業所および障害福祉サービス事業(短期入所)の一体的な運営を行う施設。また、在宅者支援のため、外来診療(小児科、内科、リハビリテーション科)も行います。

対象 重症心身障害児(者)の方 ※18歳以上は障害程度区分5以上で認定されている方

定員 80人(入所70人、短期入所10人)

申込方法 12月2日(月)～27日(金)までの期間中に社会福祉法人創仁会へ直接申し込み ※募集要項は障害福祉支援課(市役所西別館4階)でも配布

問い合わせ 社会福祉法人創仁会 ☎7176-7710、障害福祉支援課・内線350

お試しください 頭の元気度測定

7分間に順次表示される検査画面をタッチするだけで今日の頭の元気度が測定できます。

「ちょっと、もの忘れが気になる」という方や興味がある方はぜひお試しください。

日にち 左表参照

時間 午前10時～11時

定員 各先着10人

費用 無料(予約不要)

問い合わせ 高齢者支援課 ☎7185-1112

日にち	場所
12月 6日(金)	つつじ荘
12月13日(金)	西部福祉センター
平成26年 1月16日(木)	新木近隣センター
1月17日(金)	保健センター
1月20日(月)	久寺家近隣センター
2月 3日(月)	根戸近隣センター
2月17日(月)	近隣センターこもれび
2月24日(月)	我孫子南近隣センター(けやきプラザ8階)
2月27日(木)	布佐南近隣センター
3月13日(木)	我孫子北近隣センター つくし野館

障害者福祉センター ボランティアを募集

障害がある方をサポートして下さる方を募集します。

日時 平日午前10時～正午 または午後1時～3時

場所 障害者福祉センター(新木1637・駐車場あり)

内容 ハンドベル・絵画・書道など各講座の手伝い

募集人数 4～5人

※送迎を希望される方はご相談ください

問い合わせ 障害者福祉センター ☎7188-0141

湖北地区社協まつり

12月7日(土) 9時45分

場所 湖北地区公民館

内容 ◎午前10時：映画「福耳」上映(無料)、◎午前10時30分：佐藤大輔さんによるバルーンアート、出張！高齢者なんでも相談室(午後2時30分まで)、◎午前10時30分：福祉作業所の作品販売、高齢者施設の作品展示(午後3時まで)、◎午前11時：お楽しみ模擬店(午後2時まで)、◎午後1時：バザーコーナー(3時まで)、◎午後2時30分：湖北小吹奏楽部の演奏ほか

問い合わせ 湖北地区社会福祉協議会 ☎7187-2551 (平日午前9時30分～午後4時30分)

12月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ☎は予約制です。

健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
あいわせママパパ学級	6・13・20日(金)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	3・10日(火)	平成25年7月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	13日(金)・25日(木)	子育て支援センター「ここに広場」、先着10人
	18日(水)	保健センター
1歳6か月児健康診査	5日(木)	平成24年5月1日～5月20日生まれ
2歳8か月児歯科健診	17日(火)	平成23年4月生まれ
3歳児健康診査	12・19日(木)	平成22年5月1日～6月10日生まれ
5歳児健康診査	17日(火)	平成20年12月生まれ
離乳食教室(4～6か月児向け)	16日(月)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9か月児向け)	4日(水)	平成25年3月生まれ、先着20人
栄養相談	随時	食生活アドバイス

◎心の健康に関する教室

場所 保健センター

障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	6日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	16日(月) 14時～16時

◎健康づくりうんどう教室

時間 午前10時～11時

健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

開催日	場所
11日(水)	布佐南公園 *雨天中止
17日(火)	湖北台中央公園 *雨天時保健センター
20日(金)	天王台西公園 *雨天中止

健康MEMO 351

脳ドック

今年10月から、我孫子市の脳ドック補助制度が開始されました。脳ドックは、無症状の人を対象として、脳動脈瘤、無症候性脳梗塞、動脈狭窄、脳腫瘍などを早期発見し、脳卒中などを予防するため1988年に札幌で始まりました。現在ではMRI検査を用いて、造影剤を使用しないで脳血管などの状態を細かく調べます。脳卒中とは、主に急発症する脳血管の病気で、脳梗塞(脳卒中の70%)、脳出血(同20%)、クモ膜下出血(同10%)からなります。脳梗塞の症状としては、片側の手足の麻痺、言語障害、片目が見えない、視野の片側半分が欠ける、数時間以上続く眩暈などがあります。脳出血、クモ膜下出血の症状としては、突然発症する頭痛、意識障害、片側の麻痺などです。脳卒中の発症率は10万人に対して年間300人、死亡率は年間100人、後遺症率60%です。クモ膜下出血は脳動脈瘤破裂による脳卒中です。脳卒中中最重症で、死亡率30～40%、後遺症率40%、社会復帰は20～30%のみです。喫煙者2倍、血縁2親等以内にクモ膜下出血発症者がいると、4倍のリスクとされています。

ほしの脳神経クリニック 星野 茂 ☎健康づくり支援課 ☎7185-1126

●休日・夜間に病気になったら：○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始