



# ☆けんこうONLine☆

2017年9月号

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係  
TEL 0748-63-6144  
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200  
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp

～大切な命を守るために～

## 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

平成27年には、日本で2万4,026人もの方が自殺で亡くなっています。

(内閣府・警察庁「平成27年中における自殺の状況」)

自殺は社会問題や人間関係などが複雑に入り組んで引き起こされると考えられます。

まずは自分自身の心と身体の状態に耳を澄ませてみませんか？

### 【自分でできるチェック】

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

上記、2項目以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意。(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)

### 【心の健康を保つセルフケアのコツ】

#### ●生活リズムを一定に

十分な睡眠時間の確保、休養、規則正しい生活、バランスのとれた食事

#### ●運動習慣をもつ

散歩、ウォーキングなどの軽い運動

#### ●こまめなストレス解消

自分に合った趣味、入浴などでリラックス

**注意!** アルコールに頼ることは避けましょう!

(お酒を飲んでも、悩みや不眠は解消されません。また、徐々に飲酒量が増える恐れがあります)

色々試しても気持ちが沈んだままだったり、そもそも試す元気がないという時は、ためらわずに保健所や医療機関に相談してください。

下記の電話相談もご利用いただけます。

◇滋賀県自殺対策推進センター TEL 077-566-4326

(年末年始を除く毎日 9～21時)

◇京都いのちの電話 TEL 075-864-4343 (年中無休 24時間)

知っていますか?!

## 結核が現代の病気だってこと

9/24～9/30は結核予防週間です

結核は1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症であり、「昔の病気」ではありません。しかし、現代では結核と診断されても、6～9か月間毎日きちんと薬をのめば治ります。

### 感染と発病とは?

タンに結核菌がいる患者さんが咳をすると、結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。その中でも、だいたい1～2割くらいの人が発病するといわれています。咳・痰が主な症状で、また、微熱が続いたり、急に体重が減ったりします。

咳などの症状が2週間以上続くようであれば医療機関を受診しましょう。早めの受診が重要です。

## 健康増進普及月間(9月1日～30日)

統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

滋賀県では、日頃健康づくりのために意識的に運動しているのは、20歳から64歳では男女ともに約2割、65歳以上で約4割でした。(平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査) 日常生活の中で、無理なくできる運動を探して、チャレンジしてみませんか。

ラジオ体操からはじめてみませんか

いつもより早歩き

休日にはちょっと遠くまで散歩

いつもより歩幅を広く



# 毒キノコにご注意を！

秋になると、野山を散策し、キノコ狩りを楽しむ機会が多くなりますが、誤って毒キノコを食べ、食中毒になることがあります。

例年、9月から11月は毒キノコによる食中毒が全国で相次いで発生し、滋賀県では過去に、ツキヨタケ、クサウラベニタケ、イッポンシメジ、カキシメジ、ヒカゲシビレダケによる食中毒が発生しています。

安易な素人判断はせず、次の食中毒予防のポイントをしっかり守りましょう！

## キノコ食中毒予防のポイント

- 知らないキノコは絶対に食べない！**  
 > 採ったり、人にあげたりするのやめましょう！
- 様々な言い伝えや迷信を信じない！**  
 ・柄が縦にさけるものは大丈夫  
 ・地味な色をしたものは大丈夫  
 ・虫が食べているものは大丈夫  
 }は **うそ嘘**です！
- 図鑑の写真や絵にあてはめ、勝手に鑑定しない！**  
 > 食用キノコの鑑別は専門家でも難しいです！

## 食用と間違えやすい毒キノコの例



クサウラベニタケ

【症状】

食後 20 分～1 時間程度で嘔吐、下痢、腹痛などの中毒を起す。唾液の分泌、瞳孔の収縮、発汗などの中毒症状も現れる。

【間違えやすいキノコ】

ウラベニホテイシメジ、ホンシメジ、ハタケシメジ

ツキヨタケ

【症状】

食後 30 分～1 時間程度で嘔吐、下痢、腹痛などの中毒を起す。

【間違えやすいキノコ】

ヒラタケ、ムキタケ、シタケ



※写真は厚生労働省ホームページより引用

# 食生活改善普及運動

(9月1日～9月30日)

「食事をおいしく、バランスよく」

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！！



健康寿命の延伸をめざして

「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、次の3つに焦点当てた運動を重点的に展開します。

## 【毎日プラス1皿の野菜】



大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

## 【おいしく減塩1日マイナス2g】



目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使っておいしく減塩。栄養表示を見て、賢く減塩。

## 【毎日のくらしに with ミルク】



20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品を摂っていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

## 10月は「薬と健康の週間」

医薬品や薬剤師等の専門家の役割に関する正しい知識を広く知っていただくため、10月17日から23日までの1週間、「薬と健康の週間」行事が全国一斉に展開されます。滋賀県においても、医薬品についての正しい知識の普及と啓発など様々な取組を行います。

○滋賀県薬務感染症対策課ホームページ

<http://www.pref.shiga.lg.jp/e/imuyakumu/index.html>

## 「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」

早期発見・早期治療が重要です。がん検診を受けましょう！

# 臓器移植普及推進月間および骨髄バンク普及月間(10月)

臓器移植の可否を伝える手段として「臓器提供意思表示」があります。自分の意思を尊重する意味でも、ご家族と一度ゆっくりと時間をもって話し合われてはいかがですか。

甲賀保健所では毎月第3火曜日に、骨髄バンクドナー登録受付を実施しています。予約制となっていますので、保健所までご連絡ください。

9月・10月の日程：9/19、10/17 9:15～11:30

## かぼちゃのサラダ

【材料】(4人分)

- ① かぼちゃ…200g
- ② 鶏ささみ…100g
- ③ 玉ねぎ…50g
- ④ 人参…50g
- ⑤ ゆずの皮…適量
- ⑥ 酢…大さじ1/2
- ⑦ マヨネーズ…大さじ2
- ⑧ こしょう…適量
- ⑨ 酒…適量
- ⑩ パセリ…適量



ゆずの風味や酢の酸味で減塩でもおいしい野菜が摂れます

【作り方】

- ① かぼちゃは小分けにし、やわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ② 玉ねぎはスライスし、人参は千切りにしてそれぞれやわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ③ ささみは酒を適量ふりかけ、ラップをし、熱が通るまでレンジで加熱し、細かくほぐす。
- ④ ①をつぶしながら②③の材料を加えて、マヨネーズ、酢、こしょうで調味する。
- ⑤ 器に盛り、香り付けにゆずの皮を散らす。
- ⑥ 刻んだパセリを上に乗せて出来上がり。

【栄養価】(1人分)

エネルギー：135kcal  
 たんぱく質：4.2g 脂質：4.4g  
 カルシウム：35mg 食塩：0.2g



甲賀地域活動 栄養士会レシビより