

8月のけんこう

麻しん風しん混合予防接種

麻しん(はしか)は、今年に入り全国的に感染者が増え、県内でも今年1月に3年ぶりに発生しています。風しんにつきましても春から夏にかけて流行がみられます。麻しんと風しんを予防するため、対象となった方はなるべく早い時期に接種しましょう。

対象者／

◎第1期…1歳児

◎第2期…平成20年4月2日から21年4月1日までに生まれた方

接種回数／各期で1回ずつ

接種期間／

◎第1期…1歳以上2歳未満

◎第2期…平成27年3月31日まで

接種方法／協力医療機関にて

用意するもの／母子健康手帳・予診票・住所が確認できるもの(健康保険証など)

※土浦市へ転入された方、紛失などで予診票がお手元がない方は、母子健康手帳を持参のうえ、土浦市保健センターにて手続きをお願いします。

費用／無料

日本脳炎の1期追加(3回目)の接種期間の変更

平成26年4月1日から1期追加の接種時期が下記のように変更となりました。

平成26年4月1日から	これまで
1期初回(2回)終了後、6か月以上(標準的にはおおむね1年)をおいて接種	1期初回(2回)終了後、おおむね1年をおいて接種

※7歳6か月未満で3回接種することについて変更ありません。また、特例対象者(平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方)は、20歳未満で4回接種することも変更ありません。

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

フットケア教室(足の健康講座)

靴の選び方、転倒予防のための適切な足の手入れ、自分でできる足の健康体操などを身につけられます。

とき	ところ
9月3日(水)	二中地区公民館
11月26日(水)	神立地区 コミュニティセンター
12月10日(水)	都和公民館

※時間は各回、午前10時～11時30分

対象者／市内に居住している65歳以上の方

講師／磯野知子さん(幸和義肢研究所義肢装具士)

定員／各会場30人

申込方法／電話で



おいしいな教室

とき	内容
9月30日(火)	お口の元気度チェック ほか
10月14日(火)	塩分計で薄味チェック ほか
10月28日(火)	唾液パワーについて ほか
11月11日(火)	いつまでも口からおいしく食べて元気な生活をおくるコツ・まとめ

※時間は各回、午後1時30分～3時20分

ところ／新治地区公民館

対象者／市内に居住している65歳以上の方

講師／歯科衛生士・管理栄養士

定員／各18人(先着順)

持ち物／タオル・筆記用具

申込方法／電話で

献血のお知らせ

8月15日(金)…ピアタウン(真鍋新町)

18日(月)…イオンモール土浦(上高津)

※時間は各日、午前10時～11時45分、午後1時～4時



健康教室

食中毒について

土浦市医師会

叶多篤史(叶多内科医院)

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって起こる健康被害のことをいいます。多くの場合、頭痛、発熱のほか嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸炎症状を起こします。食中毒は体力のない(抵抗力が弱い)乳幼児や高齢者において重症化する傾向があり注意が必要です。

食中毒の原因には、細菌やウイルスなどによるもの、毒キノコや魚のふぐが持つ毒などによるもの、化学物質によるものなどがありますが、一番多いのは細菌やウイルスによるものです。多くの食中毒は、細菌、ウイルス、毒が体の中に入ってから1日から2日後に起こりますが、短い場合は食後30分、長い場合は食後1週間以上たってから起こることもあります。

梅雨から夏場にかけては細菌が原因となる食中毒が多く発生します。主な原因菌は、カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌、黄

色ブドウ球菌、セレウス菌です。この中では、カンピロバクターが発生件数、患者数ともに最も多くなっています。この菌が付着した食肉(主に鶏肉)を生または加熱不十分のまま食べることで食中毒を発症します。

食中毒予防で重要なことは、「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の3原則です。しっかり手を洗い、調理器具は、洗浄・消毒し、乾燥させて保管しましょう。食品に応じて調理器具を使い分けましょう。食品は冷蔵庫では10℃以下、冷凍庫では-15℃以下に保存します。調理済みの食品はできるだけ早く食べましょう。大部分の微生物は熱に弱いので、食品の中心まで十分に加熱しましょう。目安は中心温度75℃以上1分間以上です。

最後に、嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用にないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。