

お酒について考えてみませんか？



年末年始など、これからお酒を飲む機会が増えてきますね。お酒は適度な量であれば、身体への負担は少ないですが、飲酒量が増えることにより様々な影響が生じます。多量のお酒を長期間飲み続けると、アルコール依存症や肝機能障害などの病気を引き起こす恐れがあるので十分な注意が必要です。お酒の飲み方について考えてみませんか？

お酒の飲み方チェックシート

- あなたは今までに、自分の飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
- あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒量について批判されて困ったことはありますか？
- あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感を持ったことがありますか？
- あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

アルコールの問題のチェックリスト「CAGE質問票」

チェックが2つ以上で、「アルコール依存症」の疑いがあります。

お酒の飲み方に問題がある可能性が高いです。相談機関や専門医療機関へ相談されることをお勧めします。



お酒と上手に付き合うために

節度ある適正な飲酒量は、純アルコールにして1日に約 20g、女性ではその半分といわれます。

アルコールの適量とエネルギー量

ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
中びん1本	1合	グラス2杯	2分の1合	ダブル1杯
500mL/200kcal	180ml/196kcal	240mL/175kcal	90mL/131kcal	60ml/142kcal



飲みかたにも
気を配って

お酒の量だけでなく、飲みかたをちょっとした工夫することで、お酒とほどよい関係を築くことができます。

ゆっくり・薄めて飲む

イッキ飲みや濃いお酒は体には大きな負担を与えます。

買い置きをしない

習慣的に飲む癖がなくなり、休肝日を守りやすくなります。

お酒を飲まない日を決める

定期的な「休肝日」をつくることで、飲酒量が減らせます。

食中毒・感染対策

冬場の食中毒・感染症に気を付けよう！！

冬はウイルスによる胃腸炎のシーズンで、下痢やおう吐などの症状の胃腸炎（島根県では“腸感冒”とも呼ばれています。）が多くなります。胃腸炎を起こすウイルスでも多くの原因となっているのがノロウイルスです。

ノロウイルス食中毒・感染対策は、今年、ニュースや新聞等で話題になりました腸管出血性大腸菌の対策にもつながります。適切な食中毒・感染対策で予防しましょう！！

ノロウイルスって何？



- ① 大きさは約 30nm（ナノメートル）。肉眼では見えません。（写真は電子顕微鏡で見た時の画像です。）
- ② 手指や食品を介して経口感染します。
- ③ 感染すると吐気・おう吐・腹痛・下痢・発熱などの症状がでます。
- ④ 症状が治まった後も、2～3週間ぐらい便の中に含まれます。

腸管出血性大腸菌って何？

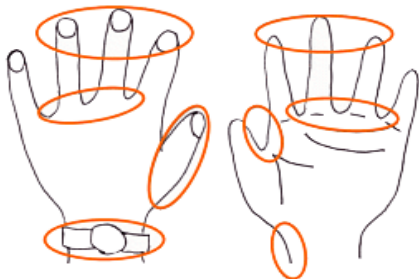
- ① 菌体の長さは約 2.5 μ m（マイクロメートル）。肉眼では見えません。
- ② 手指や食品を介して経口感染します。
- ③ 大腸で増殖するときに毒素を産生します。
- ④ 主な症状は、腹痛・下痢・血便です。嘔吐や高熱を伴うこともあります。
- ⑤ 潜伏期間は、2～14 日と長いです。

家族の感染性胃腸炎「腸感冒」に注意

自分は元気でも、「腸感冒」の家族が原因でおこる食中毒事件が多発しています。

「腸感冒」の家族がいる場合、同じ環境内で生活することで、知らないうちに自分がウイルスに感染することがあります。また、症状が出なくてもノロウイルスに感染している場合があり、手指を介して食品を汚染してしまうことがあります。

感染予防の基本は手洗いです！



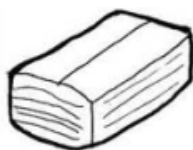
患者の吐物やふん便には
大量のウイルスを含んでいます！

○汚れの残りやすいところ

- ・指先
- ・指の間
- ・手首
- ・手のシワの部分
- ・親指

おう吐した時どうしたら？

吐物や便またはそれらで汚染されたものを密封できるもの



ペーパータオルなど消毒液を浸すことのできるもの

吐物や便を片付ける時は、**マスク、ビニール手袋**を用いましょう



薄めた次亜塩素酸ナトリウム
(塩素系漂白剤)

- ・おう吐物は想像以上に広範囲に飛び散っています！上図のものを準備して処理しましょう。
- ・ノロウイルスの消毒方法で効果があるのは加熱と次亜塩素酸ナトリウムです。

消毒液の作り方

- ① おう吐物やふん便の処理は500mlペットボトルにキャップ軽く3杯の次亜塩素酸ナトリウム液を入れ水で500mlに希釈した消毒液を使用します。
- ② 床や便座、衣類の消毒は2ℓペットボトルにキャップ軽く2杯の次亜塩素酸ナトリウム液を入れ水で2ℓに希釈した消毒液を使用します。

*** 誤って飲むと危険です。誤飲を防ぐため消毒液である旨をペットボトルに書き、一度で使い切りましょう。**

動物愛護について

☆みんなで守ろう！飼い主の7か条！！

- その1、周囲の方へ迷惑をかけないようにしよう。
- その2、飼い主がわかるよう首輪、迷子札等をつけよう。
- その3、増えすぎないように不妊・去勢手術をしよう。
- その4、動物が逃げないように対策をとろう。
- その5、動物がその命を終えるまで飼い続けよう。
- その6、正しい病気の知識と予防対策をとろう。
- その7、普段から災害発生を見越した準備をしよう。



飼い主になることは全てに責任をもつことです。「ペットの命を預かる責任」
「ルールやマナーを守り、周辺住民に迷惑をかけない責任」を果たしましょう。

12月1日は「世界エイズデー」です。

～「UPDATE! エイズのイメージを変えよう」～



正しい知識を身につけることが大切です！！

1. HIV（ヒト免疫不全ウイルス）と^{エイズ}AIDS（後天性免疫不全症候群）の違い

HIVとは……

免疫の中心的な役割を果たす白血球中の「ヘルパーT細胞」を破壊するウイルスです。

^{エイズ}AIDSとは……

HIVの感染によって、免疫力が低下し、普段では何でもない細菌やカビに感染したり、悪性腫瘍が合併した状態を言います。

2. 感染経路は明らかになっており、感染の予防が可能です。

“性的接触による感染” “血液を介しての感染” “感染している母親から生まれる赤ちゃんへの感染”があります。

3. AIDSの発症は薬で遅らせることができます。

早期発見・治療につながればエイズを発症することなく、感染していない人と同じように生涯を過ごすことができます。

4. 検査を受けなければ、HIVの感染はわかりません。

HIVは誰でも感染する可能性があります。感染が心配な場合は、まずは保健所に相談してください。

☆保健所では、HIV/エイズに関する相談・検査を実施しています。

検査・相談は①無料、②予約制・匿名（名前を言わずに）で受けられます、③検査結果は約1時間で出ます。まずは、ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

相談・検査受付 島前：08514-7-8121 島後：08512-2-9712



「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクールの 最優秀作品が決定しました



朝食の大切さを考えるきっかけとしてもらうために、小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に、「地元食材を使ったご飯にあう朝食のおかず」を募集しました。177作品の応募があり、部会員による審査の結果、以下の作品が最優秀賞に選ばれました。

最優秀賞

ピザ焼きメシ

植田寿也さん（海士中学校）



【材料】（4人分）

- ・ごはん 400g ・ミンチ肉 50g ・なすび 30g
- ・玉ねぎ 50g ・ピーマン 10g ・スライスチーズ2枚
- ・トマト 50g ・パセリ 少々

- A ・砂糖 大さじ1 ・みりん 小さじ2
 ・しょうゆ 少々 ・こしょうゆ 25g

【作り方】

- ① 肉みそを作る。玉ねぎをみじん切りにし、ミンチ肉とAの調味料を合わせて煮る。
- ② 100gのおにぎりを作り、平たくする。240度のトースターで3分間表面を軽く焼く。
- ③ ②のおにぎりに、①の肉みそ、野菜、スライスチーズの順でのせ、240度のトースターで6～8分焼く。
- ④ 出来上がったピザ焼きメシにお好みでパセリをのせる。

たくさんのご応募をいただき
ありがとうございました。
ぜひ作ってみてください。

隠岐保健所 お問い合わせ先

<島後> 〒685 - 8601 隠岐郡隠岐の島町港町塩口 24 隠岐合同庁舎 2 階

総務医事課 08512-2-9701

健康増進課 08512-2-9711 (適正飲酒)

08512-2-9712 (世界エイズデー)

08512-2-9713 (料理コンクール)

環境衛生課 08512-2-9714 (食中毒・感染対策、動物愛護)

<島前> 〒684 - 0302 隠岐郡西ノ島町大字別府 56-17 島前集合庁舎 2 階

島前保健環境課 08514-7-8121 (適正飲酒、世界エイズデー、
食中毒・感染対策、動物愛護)

<HP> http://www.pref.shimane.lg.jp/oki_hoken/ <E-mail>oki-hc@pref.shimane.lg.jp