

アニサキスによる食中毒にご用心!



魚介類にはアニサキスの幼虫がいます。適切な対策をして、アニサキス幼虫による食中毒を防ぎましょう。

アニサキスの特徴

- ・白色紐状の寄生虫 (2~3cm)
- ・青魚やイカに多く寄生します
- ・内臓に寄生しますが、魚介類が死んでから時間が経つと筋肉に移動します

アニサキスによる食中毒の症状

アニサキスの幼虫が…

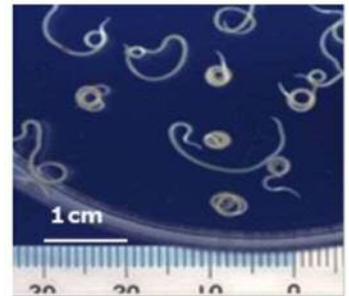
胃壁に刺入→急性胃アニサキス症

腸壁に刺入→急性腸アニサキス症

激しい腹痛や嘔吐を伴います



アニサキスによる食中毒の事件数は、近年、食中毒を起こす病因物質の中で最も多く、令和3年には全国で344件発生しています。島根県内でも、毎年のようにアニサキスによる食中毒が発生しており（平成31年には、隠岐郡でも発生あり!）、飲食店や家庭において魚介類を生食する場合には、アニサキスに注意が必要です。



出典：厚生労働省ホームページ

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>)

○アニサキスによる食中毒の予防方法

一つ、必ず新鮮なものを選ぶ!

アニサキスが内臓から移動する前に内臓を取り除きましょう。

魚介類の内臓を生で食べることは控えましょう。

二つ、目視確認も忘れずに!

アニサキスは目で見える寄生虫です。目視確認をしっかりと行い、アニサキスを除去しましょう。

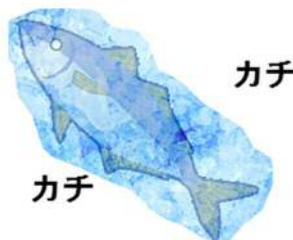
三つ、加熱または冷凍でみんな安心!

アニサキスは冷凍や加熱で死滅します。

アニサキス発見!



70℃以上、または
60℃なら1分



カチ

カチ

-20℃で
24時間以上



醤油漬けやワサビ、
お酢、昆布締め等では
アニサキスは死滅
しません。

注意

コロナを予防して、楽しい夏休みを！

5月中旬現在で、島根県の感染者は毎日100名前後で、感染拡大が続いています。隠岐も島外の方との往来等がきっかけで家庭内に感染が広がりました。

そんな中で、コロナワクチンを3回接種している方は感染しても軽症で、他者への感染拡大が小さかったように感じます。まだワクチンを受けていない方は、接種することをお勧めします。

これから夏休み、お盆と久々に離れた家族と再会される方、お出かけをされる方も多いと思います。引き続き感染対策を実施し、みんなで楽しい夏休みを過ごしましょう。



コロナ感染対策と生活を両立させていくためのポイント

① コロナの予防

- ・ワクチン接種（3回まで受けましょう！）
- ・感染対策（換気、3密回避、手指消毒、マスクの着用など）
- ・バランスのとれた食事・適度な運動など、よい生活習慣を送る

② 重症化を防ぐ

- ・基礎疾患（糖尿病、高血圧等）の管理をしっかりと行う

③ 県外に出かける／県外から人が来るときのポイント

- ・ワクチン接種の確認
- ・無料検査の利用



※旅行の後には疲れから体調を崩しがちですが、帰って2～3日以内に熱が出たときには、**かかりつけ医か健康相談コールセンター（08512-2-9900）**に相談して下さい！

令和3年度 島根県精神保健事業功労者表彰

島根県では、多年にわたり精神保健福祉事業の発展に寄与された方（個人・団体）の功績に対し表彰を行い、今後の一層の事業の進展を図っています。

昨年度、隠岐圏域からは 隠岐病院精神科外来看護師の 長田 洋子 様 が受賞され、先般隠岐病院にて知事感謝状の贈呈式を行いました。

長田様は、隠岐病院での外来看護のみならず、精神科訪問看護にも積極的に取り組み、地域で生活する精神に障がいのある方に、常に温かく寄り添う支援を実施していることが高く評価され、この度の受賞となりました。

今後のますますのご活躍に期待をしています。



こころの健康相談のご案内（要予約）



様々な「こころの悩み」や「不眠」「ギャンブル問題」「物忘れ」「アルコール問題」などに対して、相談に応じます。ご本人、ご家族、支援者の方々、どなたでも 無料で ご利用いただけます。

- ◆相談時間：13：00～17：00 ◆会場：（島前）島前集合庁舎 （島後）隠岐合同庁舎
◆担当スタッフ：精神科医師、保健師 ◆お申込み：各相談日の約3週間前までに下記連絡先へ

月日	7月27日(水)	9月29日(木)	11月	令和5年 1月19日(木)	令和5年 3月2日(木)
方法	オンライン	オンライン	対面	オンライン	オンライン



【 オンライン相談とは？ 】

- ・タブレット端末を使って隠岐保健所と本土のお医者さんをつなぎます。
- ・機器の操作などは保健所の保健師が行います。
- ・インターネットを利用しないのでプライバシーは保護されます。
- ・安心してご利用ください。



思春期こころの健康相談のご案内（要予約）

思春期の様々なこころの悩みに対して、専門のスタッフが対面で相談に応じます。

ご本人、ご家族、どなたでも 無料で ご利用いただけます。

- 学校に行きたくない、行けない
- わけもなくイライラする
- 眠れない日が続く
- ひきこもるようになった 等



	月 日	時 間	場 所	お申込み
島 後	9月8日(木)	13:00～17:00	隠岐合同庁舎 (隠岐の島町港町)	各相談日の 2週間前までに 下記連絡先へ
	11月17日(木)			
島 前	9月9日(金)	10:30～15:00	島前集合庁舎 (西ノ島町別府)	
	11月18日(金)			

- ◆担当スタッフ 島根県立こころの医療センター：臨床心理士、精神保健福祉士
隠岐保健所：保健師

★ お気軽にご相談ください

相談・予約受付

【島前】島前保健環境課 (08514)7-8121

【島後】地域健康推進課(08512)2-9712

難病専門相談のご案内（要予約）

難病専門相談では、治りにくい病気で悩んでいる方や、かかっている病気のことについて相談したい方の相談を**無料**でお受けします。

専門医による相談で**予約制**となっています。科目は日にちによって異なりますので、ご確認のうえ予約をしてください。



◆日時・場所・専門科目・担当医師

	日時	場所	専門科目	担当医師	申込期限
島前 地域	7月22日（金） 13:30～16:30	島前集合庁舎 （西ノ島町大	眼科	島根大学医学部附属病院 杉原一暢 医師	7月8日（金）
	10月18日（火） 13:30～16:30	字別府飯田 56-17)	脳神経 内科	島根県立大学 特任教授 山下一也 医師	10月4日（火）
島後 地域	10月19日（水） 9:00～14:30	隠岐合同庁舎 （隠岐の島町 港町塩口24）	脳神経 内科	島根県立大学 特任教授 山下一也 医師	10月4日（火）

お問い合わせ先・申し込み先 【島前】島前保健環境課 TEL：08514-7-8121
【島後】地域健康推進課 TEL：08512-2-9710

7月25日～31日は「肝臓週間」 7月28日は「日本肝炎デー」です



肝炎総合対策キャラクター

☆肝炎ウイルスは、誰でも感染している可能性があります！

肝がんのほとんどが肝炎ウイルスの感染によるものです。

肝炎ウイルスに感染しても、ほとんど自覚症状がありません。気づかないうちに、慢性肝炎になり、そのまま放置していると、肝硬変や肝がんに行進することがあります。

☆肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、早期発見・治療するために検査を受けましょう！

健康診断の肝機能検査や症状の有無だけでは、感染しているかどうか判断できません。

血液検査を受けることで、感染しているか知ることができます。

（参考：島根県薬事衛生課作成パンフレット）

保健所では、肝炎ウイルスに関する相談を受け付けています。お気軽にご相談下さい。

相談・検査受付 島前(島前保健環境課)：08514-7-8121 島後(地域健康推進課)：08512-2-9710

隠岐保健所 お問い合わせ先

<島前> 〒684-0302 島前保健環境課 隠岐郡西ノ島町大字別府56-17 島前集合庁舎2階
08514-7-8121

<島後> 〒685-0015 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
地域健康推進課 08512-2-9711
環境衛生課 08512-2-9714

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