

お酒にまつわる様々な問題、ご存じですか？

毎年 11 月 10 日～16 日はアルコール関連問題啓発週間です！

「アルコールの多量飲酒」や「未成年飲酒」「妊婦の飲酒」は、本人のみならず、家族や社会にも深刻な事態をもたらします。これからお酒を飲む機会が増える季節です。楽しい側面もある飲酒ですが、様々な問題を引き起こしてしまうということを知って下さい。

お酒が引き起こす様々な問題



※上記以外にもお酒にまつわる問題は様々あります

未成年者はアルコールの分解が未発達
成人より分解に時間がかかるので、発達中の臓器が害を受けやすく、大変危険です。また10代から飲酒をしていると、将来、アルコール依存症になるリスクも高まります。未成年者の飲酒は法律で禁じられています。

寝酒は睡眠の質を落とす
寝酒は深い睡眠を減らし、中途覚醒を増やすなど睡眠障害の原因になる上、依存症になりやすい飲み方です。
寝酒はやめましょう。

アルコール・うつ・自死は「死のトライアングル」
自死の2割以上、中年男性のうつ病の3割以上に飲酒問題があります。アルコールによるストレス解消は危険です。

お酒の適量は 1 日平均純アルコール 20 g 程度です

出典：内閣府「アルコール健康障害対策」のサイト
<http://www8.cao.go.jp/alcohol>

20 g の純アルコールを含むのはそれぞれ以下の量です。(壮年期男性の目安)
女性や高齢者は、壮年期男性の目安の半分が適量といわれています。
なお、飲酒の習慣のない人に推奨するものではありません。

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	酎ハイ	焼酎
アルコール度数 5度	アルコール度数 15度	アルコール度数 43度	アルコール度数 12度	アルコール度数 7度	アルコール度数 25度
					
中瓶 1 本 (500 ml)	1 合 (180 ml)	ダフル 1 杯 (60 ml)	小グラス 1 杯 (200 ml)	1 缶 (350 ml)	0.6 合 (110 ml)

年末年始の食生活

食べ過ぎ、飲み過ぎに要注意！

忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多い年末年始は、食生活が乱れやすい時期です。「この時期だから仕方がない」と諦めるのではなく、ちょっとした工夫で健康に年末年始を過ごしましょう。



野菜から先に食べる、よく噛んで食べる。

満腹感が生まれ、食べ過ぎを防いでくれます。

「ながら食べ」をしない。

テレビを見ながらなどの「ながら食べ」は、気づかないうちに食べ過ぎてしまいます。

アルコールは飲む量を決めて。

多量飲酒は要注意！

「今日はここまで」と決めて飲みましょう。

お正月～ここがポイント

◆おせち

取り分けて食べるおせち料理は、食べているうちに、どれくらい食べたかわからず、ついつい食べ過ぎてしまいます。また、煮物が多いので、塩分のとりすぎにもなります。

自分が食べる量だけ最初にとっておくことが、食べ過ぎ防止につながります。

◆おもち カロリーをご存知ですか？

直径約7cmの丸もち2個(約120g)と、ごはんをふつう茶碗に軽く1杯半(約165g)は同じくらいのカロリー(約280kcal)です。

お餅を食べる目安は1食2個ぐらいまでにしておくといいでしょう。

こころの健康相談・もの忘れ相談のご案内(要予約)

- ◆気分が沈みがちである。何もする気になれない。
- ◆最近眠れない。嫌なことばかり考えている。
- ◆物忘れがひどく、生活に影響がでている。
- ◆お酒をやめたいがやめられない。 等



お気軽に
相談ください！

【相談日】〔島前〕 (海士町) 原則 第2火曜日 15:00~16:30

(西ノ島町) 原則 第1火曜日 15:00~16:30

(知夫村) 原則 第3火曜日 10:00~11:00

〔島後〕 (隠岐の島町) 原則 第3木曜日 13:30~16:30

【対応者】精神科専門医、隠岐保健所保健師

【場 所】〔島前〕 (海士町) 海士診療所 (西ノ島町) 島前集合庁舎 (知夫村) 知夫村役場

〔島後〕 隠岐合同庁舎1階 予診室

12月1日は世界エイズデーです。



今年のキャンペーンテーマ

～「知っているも、分かっているも AIDS IS NOT OVER」～

日本における2015年の新規HIV感染者は1006人、新規エイズ患者は428人と、前年より減少しましたが、依然として感染者数は多い状態です。特に、HIV感染者は20～30歳代に集中しており、全体の64.8%を占めています。

※HIV = ヒト免疫不全ウイルス（エイズの原因となるウイルスの名称）

※エイズ = 後天性免疫不全症候群

（HIVの感染により、身体の免疫力が低下し様々な病気が引き起こされる）

保健所では、HIV/エイズに関する相談や検査を実施しています。検査は無料・予約制で、結果が出るまでにかかる時間は約1時間です。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



小児救急電話相談

短縮電話番号「#8000」（携帯電話 利用可）

休日夜間の急な子供の病気の対処に困った時などにご利用ください。

（相談受付時間） 平日 19:00～翌朝9:00、土曜祝日・年末年始 9:00～翌朝9:00

「#8000」で通話できない場合は [03-3478-1060](tel:03-3478-1060) にダイヤルして下さい。

医療従事者、調理師の方は届出が必要です。



医療従事者及び調理師で、次の条件に該当する方は、法律に基づき2年ごとに厚生労働大臣又は都道府県知事へ就業等に関する届出が必要です。平成28年度は、届出の年にあたります。

該当の方は、平成28年12月31日現在の状況について、隠岐保健所へ提出をお願いします。

なお、届出用紙は、隠岐保健所から、12月中旬に職場等を通じて配布する予定です。

◇隠岐保健所へ届出が必要な方

資格	対象	届出用紙
医師、歯科医師 薬剤師	全員 （隠岐管内の施設に勤務又は居住の方）	資格別「届出票」は、保健所に配置。 厚生労働省ホームページから入手可。
保健師、助産師、 看護師、准看護師、 歯科衛生士、歯科 技工士	隠岐管内の施設で医療行為業務に従事している方	資格別の「業務従事者届」は、保健所に配置。 島根県医療政策課ホームページから入手可。
調理師	隠岐管内の次の施設で調理業務に従事する方 ○寄宿舍、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に飲食を調理し供与している施設 ○飲食店営業、魚介類販売業、惣菜製造業	「業務従事者届」は、保健所及び各町村役場窓口に配置。 また、島根県ホームページ「しまね電子申請サービス」から届出が可能。

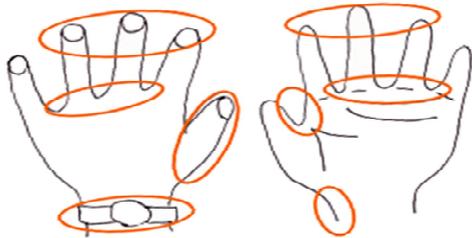
◇提出期限 平成29年1月16日（月）

◇提出先 隠岐保健所

感染性胃腸炎（腸感冒）が流行しています！！

ノロウイルスは冬場の食中毒、感染性胃腸炎（腸感冒）の主な原因として知られています。予防対策とかかってしまった時の対処法について確認してみましょう。

～ 予防対策 感染予防の基本は手洗いです！～



○汚れの残りやすいところ

- ・指先
- ・指の間
- ・親指のまわり
- ・手首
- ・手のシワの部分

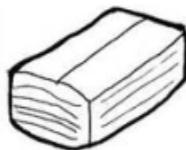
特にトイレ後、調理・食事前は2回洗いが重要です。

～ 対処方法 ウィルスにかかりおう吐した時どうしたら?? ～

下図のものを準備して、しっかり処理しましょう。

薄めた
次亜塩素酸ナトリウム

吐物や便を片付ける時は、
マスク、ビニール手袋
を使いましょう。



ペーパータオルなど
消毒液を浸すことのできるもの

吐物や便またはそれらで汚染
されたものを密封できるもの



- ・おう吐物は想像以上に広範囲に飛び散っています！
- ・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。

手洗いとマスクの着用でマイコプラズマ肺炎予防！

今年の夏は、リオ五輪で盛り上がりました。マイコプラズマ肺炎はオリンピックと同じ4年周期で流行し、6～12歳の小児に好発する感染症です。今年全国各地で流行しています。原因となるマイコプラズマは細菌の仲間ですが、抗生物質の種類によっては効果がないことで知られています。マイコプラズマ肺炎は、予防が大切です。マイコプラズマ肺炎は、咳による飛沫感染や、患者との濃厚接触による接触感染でうつるので、こまめな手洗いと適切なマスクの着用で予防しましょう。

* 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 (小児救急電話相談、業務従事者届)
08512-2-9712 (世界エイズデー)
健康増進課 08512-2-9713 (適正飲酒、食生活)
08512-2-9710 (こころの健康相談)
環境衛生課 08512-2-9714 (ノロウイルス・マイコプラズマ肺炎)
- <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、食生活、こころの健康相談
世界エイズデー、業務従事者届、ノロウイルス)
- <HP> http://www.pref.shimane.lg.jp/oki_hoken/ <E-mail>oki-hc@pref.shimane.lg.jp