

ほほえみ*

第62号

2014年7月発行

らいふ



平塚市 湘南ひらつか七夕まつり

一般財団法人 京浜保健衛生協会

CONTENTS

- 理事長ご挨拶2
- 夏のレジャーの応急処置8
- 公益活動報告3
- 命を守るがん検診～食道がん～ヘルシークッキング11
- 競輪補助事業完了のお知らせ4
- Smile☆スポット
～川崎市立 日本民家園～12
- デジタル胸部車のご紹介5
- 食中毒にご用心6

雨後の朝に輝いていた新緑が二層まぶしく感じる毎日、皆様益々ご清栄の事とお慶び申し上げます。また、平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

これから本格的な夏を迎え、暑さによる食欲不振や睡眠不足などにより体調を崩しやすい季節です。元気に夏を過ごす為に、心身ともにリフレッシュできる、ご家族やお友達とのアウトドア料理を楽しみにおられる方も多いのではないのでしょうか。

家で料理を作るのに比べ不便さはありますが、事前に下ごしらえをしておくで現地での手間暇掛ける事なく大変便利で、ゴミも減らせエコにもなります。健康のために味付けは薄目が肝心で、ハーブ・レモン・ガーリック等を使う

ヘルシー志向も心掛けたいものです。

やり方ひとつでアウトドアライフはさらにエンジョイでき、心身ともにリフレッシュさせ健康を増進する効果が得られます。

皆様も、アウトドアライフを有効に利用して、これからの暑い夏を乗り越えてください。

但し、食べ過ぎにはご注意ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳

JMS (ジャパン・マンモグラフィ・サンデー)



2010年度から実施し、毎年ご好評をいただいておりますジャパン・マンモグラフィ・サンデー(JMSプログラム)を、今年度も開催することになりました。

このJMSとは、「子育て、介護、仕事など多忙な平日を過ごす女性のために、10月の第3日曜日に全国どこでもマンモグラフィによる乳がん検診を受けられる環境づくりの実現」を目指し、NPO法人J.POSHによって始められた取り組みです。

2012年の当協会でのJMSは、マンモグラフィまたは超音波による乳がん検診に加え、子宮がん検診、乳がんの模型を触る体験コーナー、女性の健康に関するDVD視聴コーナーを併設いたしました。



今年度の詳細につきましては、8月以降に当協会のホームページで告知させていただく予定ですので、もうしばらくお待ちください。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

公益事業委員会JMS

J.M.S
ジャパン・マンモグラフィ・サンデー®

10月第3日曜日はマンモグラフィ検査が受けられる日曜日

定例健康管理講演会



例年11月に定例健康管理講演会を開催しております。健康をテーマに専門の講師をお招きし、働く人の健康管理を担当される方々及び地域の皆様を対象に、健康づくりに役立てていただくことを目的としております。

今年も多くの皆様にご参加いただけるよう内容を検討しておりますので、詳細が決まりましたら追ってご案内させていただきます。



KEIRIN

競輪補助事業完了のお知らせ

この度平成二十五年度の競輪の補助金を受けて、
左記の事業を完了いたしました。

記

- 一、事業名 平成二十五年度検診車の整備補助事業
- 一、事業の内容 デジタル胸部X線検診車 一式
- 一、補助金額 一〇、五〇〇、〇〇〇円
- 一、実施場所 川崎市高津区上作延八一一番地
- 一、完了年月日 平成二十六年二月二十八日

本事業の完了に際し、公益財団法人JKAはじめ関係者各位に
より賜りましたご援助・ご協力に深く感謝申し上げます。

一般財団法人 京浜保健衛生協会

理事長 矢作 淳





新車輛を
ご紹介
いたします

デジタル胸部車
全部お見せします！



外観



↑横出入り口



↑後ろ出入り口



↑レントゲン装置



↑運転席



↑待合室



↑操作パネル



↑配電盤



食中毒にご用心

監修 公益社団法人
日本食品衛生協会学術顧問
丸山 務

気温が上がってくるこの季節で心配なのが「食中毒」。食中毒は食品・調理器具または包装容器に付着した細菌や、細菌の出す毒素などを摂取したことによっておきる健康障害で、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状を示すものをいいます。

食中毒の主な原因菌

食中毒の原因菌の多くは、細菌とウイルスの病原微生物です。これらの微生物が汚染しやすい生の肉、レバー・卵・魚介類の生食は、**高齢者や子どもなど、抵抗力の弱い人は食べるのを控えましょう。**

腸管出血性大腸菌 O111, O157など

生肉
注意!

おもな原因食品は生肉。75℃で1分以上の加熱で死滅するが、加熱不十分の場合は発症することがある。

重症化すると死亡することもある…

2011年に焼肉店のユッケを食べて死亡した事件があったが、このときの食中毒菌がO111。腸管出血性大腸菌は「ベロ毒素」という毒素を出し、重症になると、「溶血性尿毒症候群(HUS)」（腎機能障害、意識障害など）をおこし、幼児や高齢者、持病のある人の場合、死に至ることもある。

原因食品 生肉を使った料理、牛肉料理（ハンバーグなど）、二次汚染食品（サラダなど）、飲料水（井戸水、わき水）など

主な症状 潜伏期間は3～8日。水溶性下痢～血便（下痢）、激しい腹痛、発熱（一過性）、腎不全

カンピロバクター

生肉
注意!

おもな原因食品は生の牛肉や鶏肉。少ない菌数でも発症し、冷蔵庫などの低温でも死滅しない。

原因食品 生肉を使った料理、二次汚染食品（サラダなど）、飲料水（井戸水、わき水）など

主な症状 潜伏期間は2～7日。発熱、倦怠感、頭痛などの初期症状の後、吐き気、腹痛、水溶性下痢など。重症化するとギラン・バレー症候群（手足のマヒ、呼吸困難など）をおこすこともある。

腸炎ビブリオ

おもな原因食品は刺身や生の魚介類。増殖スピードが早く、気温の上がる夏場に多く発生する。

原因食品 刺身など生の魚介類、魚介類を調理したまな板を使用したことによる二次汚染

主な症状 潜伏期間は10～24時間。吐き気、嘔吐、腹痛、下痢（主に水溶性血便）、発熱

黄色ブドウ球菌

化膿した傷口、鼻の穴、爪の間に多く存在し、おもに調理した人の手を介して感染する。

原因食品 おにぎり、寿司、サラダ、サンドイッチ、弁当類など調理食品

主な症状 潜伏期間は2～6時間。吐き気、嘔吐、下痢、発熱（短時間）

サルモネラ

牛・豚・鶏などの腸管に存在し、食品や飲料水を介して人に感染する。

原因食品 卵、卵調理食品、肉類（牛・豚・鶏）

主な症状 潜伏期間は12時間～数日。吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱

食中毒予防 6つのポイント

食中毒予防の三原則は食中毒原因微生物を「**付けない、増やさない、やっつける**」です。
「6つのポイント」はこの三原則から成り立っています。
これらのポイントをきちんと守り、家庭から食中毒をなくしましょう。

point 1 食品の購入

- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などに分け持ち帰りましょう。
- 生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品は、買物の最後に購入し、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰りましょう。

point 3 下準備

- 手を洗うことは食中毒予防の基本です。調理を始める前や食品を取り扱う前後にこまめに手を洗いましょう。
- 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切るとはやめましょう。洗ってから熱湯をかけた後に使うことが大切です。
- トイレのあと、必ずせっけんによる手洗いをしましょう。

point 5 食事

- 食卓につく前に手を洗いましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温で長く放置してはいけません。

point 2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫は10℃(できれば4℃)以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。

point 4 調理

- 加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。二枚貝などのノロウイルス汚染のおそれがある食品は、85℃1分間以上の加熱が必要です。

point 6 残った食品

- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。

残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。



食中毒に関するくわしい情報は、厚生労働省「食中毒」をご覧ください。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html

節電&食品の鮮度を保つ

冷蔵庫の使い方

冷蔵庫の節電には、冷却機能を強から中または弱に切り替えるなどの工夫がありますが、それではやはり冷えにくくなります。節電しながら食品の鮮度を保つ工夫をご紹介します。

つめこみすぎない

冷えにくくなるもっとも大きな原因はつめこみすぎ。庫内の7割ぐらいがめやすです。逆に冷凍室はつめこむ方が冷えます。停電に備えて保冷剤などを多めに用意しておくとういでしょう。

熱いものはさましてから入れる

庫内の温度が上がるのを防ぎます。ただし、常温に放置しすぎないように注意しましょう。

とびらの開閉を控える

調理のときはまとめて材料を出しておく、家族に協力してもらって開閉を減らすなど工夫しましょう。

ドアを開けている時間を短くする

常に庫内を整理整頓して、ものを探す時間を省きましょう。ドアを開けているとすぐに庫内の温度は上がってしまいますが、所定の温度に戻るまでには時間がかかるからです。

夏のレジャーを満喫するために

知っておこう 応急処置

夏といえばお出かけのシーズン。しかし、思わぬアクシデントには注意が必要です。レジャースポット各所に潜む危険と、その応急処置の方法について知っておきましょう。

山・森林公園

自然の中では、ふだんの生活では見られないような植物・動物に出会うこともあります。また、転ぶなどしてケガしやすい環境でもあるので気をつけましょう。

かぶれ・虫さされ等

気軽に考えがちですが、場合によっては呼吸困難など重い症状になることもあるため、十分な注意が必要です。

応急処置

● 軽いかぶれ、蚊・毛虫などに刺された場合

きれいに洗ったあとかゆみ・腫れがあれば冷やすなどして、適した塗り薬を使用する。

● ハチやムカデに刺された場合

刺された場所をつまんで出血させて毒を出す（口で吸い出さないこと）。毒針を毛抜き・粘着テープで取ったあとは患部をきれいに洗い、症状がひどければ病院に行く。スズメバチなどの毒でショック状態を引き起こしたときは、すぐに呼吸や意識の有無を確認して救急車を呼ぶ。



転んでケガをした

山道や公園のアスレチックでは、ケガをしてしまうことも多々あります。最低限の救急用品を準備しておくようにしましょう。

応急処置

● すり傷・切り傷など

傷口を流水で洗い流して、消毒したあとでガーゼを当ててばんそう膏・包帯などで止める。傷が深くて血が止まらない場合は、すぐに病院に行く。

● 打撲

出血があれば止血し、安静にして患部を冷やす。頭部や首・腰など危険な箇所を打撲し、呼吸困難やまひ・けいれんなどの症状が起きた場合はすぐに救急車を呼び、指示に従う。

● 骨折

出血があれば止血し、添え木（木の枝、雑誌、傘など身の回りのものを活用する）で患部を固定して動かさないようにしたあと、整形外科を受診する。頭部や顔面などの骨折は脳に障害が残る危険があるため、すぐに受診する。



水中は体力を消耗するため、事故が起きやすい環境だといえます。特にまだ水に慣れていない子どもがいる場合は、絶対に目を離さないようにしましょう。

水難事故

おぼれているときは、二次災害を防ぐためライフセーバーなど専門の救助者に任せるのが原則です。すぐに大声で助けを呼び、救急車およびAED*の手配を依頼します。

可能であれば、ロープや浮き輪、もしくはペットボトルなど身の回りのものを使って救助を試みます。ただし、水の流れが速いなど危険な場所には入らないようにしましょう。

*AEDの設置場所はこちらで調べることができます。

[AED設置場所検索] <http://www.qqzaidan.jp/AED/aed.htm> (一般財団法人日本救急医療財団)

応急処置

- ① 水を吐いたときに吐物が詰まらないように横向きに寝かせる。
- ② 意識の有無や呼吸の具合を確認する。
呼吸は正常だが、意識がない→ **気道確保** を行う。
呼吸がない→水を吐かせるより先に胸骨圧迫をし、できれば人工呼吸も含めた **心肺蘇生** を行う。
- ③ AEDが到着したら電源を入れ、指示に従って使用する。
- ④ 回復する、もしくは救急車が到着するまで処置を続ける。

気道確保の手順

仰向けに寝かせ、患者の頭付近に肘をつき、手の平を額に置く。もう一方の手は指先を患者の下あごに当て、押し上げるように後ろに傾ける。力を入れて反らしすぎないように注意する。

心肺蘇生の手順

仰向けの患者の横にひざまずき、胸の真ん中に両方の手の平を重ねて置く。そのまま真上から1分間に100回以上の速さで30回圧迫を行う。圧迫の目安は胸を5cmほど押し下げる程度(→①胸骨圧迫)。

次に、気道確保の体勢から患者の鼻をつまみ、口の周りから漏れないように1秒ほど息を吹き込む。目安は患者の胸が膨らむ程度で、2回続けて行う(→②人工呼吸)。

以降、胸骨圧迫と人工呼吸のサイクルを繰り返す。二人以上の場合、役割を交代しながら行う。

① 胸骨圧迫



② 人工呼吸



街・レジャー施設

街での大規模なイベントや人気のレジャー施設など、人が集まるところにも危険は潜んでいます。案内所や救護室の位置は事前に調べておき、落ち着いて行動しましょう。

気分が悪くなった

移動時の乗り物酔いや、人混みの中に長時間いることで気分が悪くなってしまったときの対処法です。

応急処置

新鮮な空気が吸えるところに移動し、体を締め付けるものはゆるめて楽な姿勢で寝かせる。吐き気があれば我慢せず吐かせるようにする。



熱中症

熱中症はスポーツや野外活動をしているときに起きやすいですが、街中でもコンクリートによる照り返しなどが原因で発生することがあります。

応急処置

●意識があるとき

風通しがよく涼しい場所に寝かせ、濡らしたタオルなどで体温を下げる。食塩水や経口補水液などで水分を補給し、回復を待つ。回復しても念のため医師の診察は受ける。

●意識がないとき

すぐに救急車を呼び、体温を下げるのと並行して気道を確保する。呼吸がなければ心肺蘇生(9ページ参照)を行い、救急車の到着を待つ。



救急車を呼ぶべきかわからないときは…

救急車を呼ぶべきか判断に困るときの相談先をご存知ですか。番号を控えていつでも連絡できるようにしましょう。

川崎市救急医療情報センター

お住まいの地域によって相談先が異なります。川崎市では「救急医療情報センター」に連絡すると、オペレーターが適切な病院を案内してくれます。

☎044-222-1919

小児救急電話相談

子どもには、全国共通の短縮ダイヤルが用意されています。自動的にお住まいの都道府県の窓口へ転送され、症状への対処や受診する病院などのアドバイスが受けられます。

☎#8000

＋ 命を守るがん検診 食道がん

食道とは、のどから胃の入り口までをつなぐパイプ状の臓器です。日本では、9割以上の食道がんは食道の内面を覆っている粘膜にできる扁平上皮がん^{へんぺいじょうひ}で、位置は胸のあたり(胸部食道)が多くなっています。

食道がんのリスクを確実に高める生活習慣は、飲酒と喫煙です。特にお酒に弱く「飲むと顔が赤くなる人」ほど注意が必要です。これは、アルコールを分解するための酵素が体質的に少ないため、分解過程で生じる有害物質が体内に留まりがん^{がん}に発展しやすくなるためです。お酒を飲んですぐに赤くなったり、動悸がしたり、吐き気を催す人は無理をしてお酒を飲まないことが大切です。

飲酒と喫煙は相乗してリスクを高めますので、食道がん予防のためには、禁煙をしたうえで、禁酒をするか少なくとも自分の体質にあった適正な飲酒量を守ることが欠かせません。他にも、食道に刺激を与えるような熱い飲食物は冷ましてから口に

飲酒と喫煙の習慣のある
50代以上の男性は、特に注意が必要

公益財団法人 東京都予防医学協会 理事
監修 前東京都がん対策推進協議会委員
小野 良樹

する、野菜や果物をしっかり摂るといったことも予防のためにここがけてください。

食道がんは非常に転移しやすいがんですので、できるだけ早期に発見することが重要です。早期に治療できれば体への負担も少なく済みます。

しかし、残念ながら食道がんには初期症状はほとんどありません。がんが進行して大きくなると、食べ物が飲みこみにくくなったり、声がかすれたりといった症状が出てきますが、そうなる前にがんを発見することが望ましいのです。そのためには、人間ドックなどで内視鏡検査を受けて定期的にチェックすることをお勧めします。



Healthy
Cooking

管理栄養士
宗像伸子

冷やしちり ごま酢かけ

今回は、一皿で野菜とたんぱく質を摂ることができるメニューをご紹介します。夏は食生活が偏りがちですが、しっかり栄養を摂って夏バテを吹き飛ばしましょう。

材料(2人分)

いさぎ三枚おろし	140g
塩	0.6g
片栗粉	少々
絹ごし豆腐	200g(2/3丁)
トマト	100g(2/3個)
なす	80g(1本)
きゅうり	40g(1/2本)
しその葉	2枚
しょうが	1かけ
長ねぎ	10g(5cm)
炒りごま	12g(大さじ1と1/3)
砂糖	3g(小さじ1)
しょうゆ	12g(小さじ2)
だし	10g(小さじ2)
酢	10g(小さじ2)

■ つくり方

- いさぎは小骨をとってそぎ切りにし、塩をふり、片栗粉を薄くまぶす。
- 熱湯に①を入れて火を通し、水にとって冷まし、水気をきる。
- なすは縦半分に切り、塩少々(分量外)を入れた熱湯で柔らかく茹で、皮を上にしてざるにとり、冷まして食べやすい大きさに切る。
- トマトは皮をむいてくし型に切る。きゅうりはジャバラ切り※にして一口大に切る。
- ごまは炒ってすり鉢でよくすり、砂糖、しょうゆ、酢、だしを加えてすり混ぜる。
- しょうがはおろし、長ねぎは白いところを縦に細く切って水に放し、白髪ねぎにする。
- 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 器に②～④、⑦を盛り合わせ、⑥をのせて⑤をかける。

※下側1/3を残して斜めに薄く切り込みを入れ、裏返して厚さの半分まで斜めに細かい切り込みを入れる。

エネルギー **225kcal**

塩分 **1.5g**



日本の原風景を再発見！

川崎市立 日本民家園



▲当協会スタッフもタイムスリップ気分を満喫



▲園内は約3万㎡。ゆったりと楽しめます

▲緑豊かな園内には、懐かしい風景が広がります

各地の古民家を移築・展示している野外博物館。実際に民家の中へ入って見学することができます。いまや写真やテレビの中だけでは見られないような、古き良き日本の民家へタイムスリップしてみませんか。

広大な生田緑地の中にある日本民家園には、全部で25の住宅・建造物が立ち並び、その全てが国や県・市の重要文化財・市の歴史記念物に指定されています。

文化財と聞くと肩肘張ったものをイメージしてしましますが、一般的な美術品とは異なり、全身でその魅力を感じることができるのが古民家のよいところです。その多くでは土間に入って生活道具などを鑑賞できます。また、いくつかの古民家では床上まで公開されていますので、まさにお宅を訪問するような感覚で見ることが出来ます。

さらに、体験講座やイベントも開催されていますので、藍染めのTシャツや竹細工の籠を作ったり、囲炉裏を囲んで昔話を聞いたり、浴衣の着付けを習ったりと、様々な体験をすることができます。詳細はホームページに掲載されているので、ぜひチェックしてから訪ねてみてください。

DATA

入園料：一般500円、高校・大学生300円、中学生以下無料、65歳以上300円(川崎市在住の場合は無料、免許証・保険証等の提示が必要)

開園時間：9:30～17:00(入園は16:30まで)
※11月～2月は16:30閉園(入園は16:00まで)

休園日：月曜日(祝日除く)、祝日の翌日(土曜・日曜は除く)、年末年始

所在地：川崎市多摩区枡形7-1-1

TEL：044-922-2181

H P：http://www.nihonminkaen.jp/



各種健康診断承っております

＊ほほえみらいふ 第62号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1

FAX：044-330-4560 URL：http://www.keihin.or.jp

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝ノ口駅南口下車

・バス1,2番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作延地下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

・上作延地下前下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)