

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)が流行しています

鈎路管内でおたふくかぜが流行しています。さらに感染が広がる可能性がありますので、感染予防に努めるようにお願いします。

①流行性耳下腺炎とは

流行性耳下腺炎は、ムンプスウイルスの飛沫感染(くしゃみや咳などでウイルスが飛び散る空気感染)によって起こる感染症です。

症状は、感染してから2～3週後に耳下腺の腫れ(耳の下、あごの後ろや下)と痛みが現れ、その持続は3～7日、長い時には約10日に及びます。発熱は38℃前後で数日程度ですが、成人の場合、時に1週間程度続くことがあります。一般的には軽症な病気とされていますが、合併症として髄膜炎、後遺症としては感音性難聴などがあります。

②流行性耳下腺炎の感染予防

流行性耳下腺炎の感染を予防するには、予防接種が有効です。2～3歳までに接種しておくといでしょう。かかった場合は、2次感染を防ぐために、医師の指示があるまで保育園や幼稚園、学校への登園・登校は控えるようにしてください。

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

保育園の入園を受け付けます!!

役場福祉子ども課では、平成28年度に保育園入園を希望される児童の申し込みを受け付けています。

□受付期間/12月30日(水)まで

※受付期間終了後に入園を希望される場合は、ご相談ください。また、平成28年度、出産後に入園の予定がある方は、事前にお知らせください。

各保育園の定員

| 名前 | 所在地 | 定員 |
|---------|-------------|------|
| おひさま保育園 | 泉1丁目11番1号 | 120人 |
| 川湯保育園 | 川湯温泉4丁目3番1号 | 45人 |

※入園対象/0～5歳児(平成28年4月1日現在)

▶申請書類配布・受付場所/役場福祉子ども課児童福祉係、おひさま保育園、川湯保育園

▶保育料/所得税・町民税額により決定。

▶入所基準/保護者いずれも(保護者と同居していない場合には児童の面倒を見ている方)が、次のいずれかの事情にある場合。

- ①仕事をしている。(フルタイム、パートタイム、居宅内の労働など、基本的に全ての就労を含む)
※フルタイムかパートタイムかによって「保育標準時間利用」と「保育短時間利用」に区分されます。
- ②母親が妊娠中であるか、出産後間もない。
- ③病気や負傷をしている、または心身に障がいがある。
- ④同居、または長期入院している親族の介護や看護を行っている。
- ⑤震災や風水害、火災などの被害を受け、住居を失ったり破損したりして、復旧中である。
- ⑥求職活動(起業準備を含む)をしている、または就学(職業訓練校などでの職業訓練を含む)している。
- ⑦児童の家庭で、ドメスティックバイオレンスや虐待の恐れがある。
- ⑧育児休業取得中に、既に保育を利用している児童がいて、継続利用が必要である。
- ⑨その他、上記に類する状態にあると町長が認めた場合。

□問い合わせ先/役場福祉子ども課児童福祉係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1(課直通)、おひさま保育園 ☎ 4 8 2 - 2 4 4 4 または ☎ 4 8 2 - 1 0 8 7、川湯保育園 ☎ 4 8 3 - 2 5 3 7 まで。

おわびと訂正

広報てしかが11月号12ページ町議会だよりの中に誤りがありました。謹んでおわびし、次のとおり訂正させていただきます。
(正)◎弟子屈町特定個人情報保護条例の制定について(議案第49号)平成25年5月31日に公布された「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」の施行(平成27年10月5日)に伴い、特定個人情報と情報提供などの記録の収集、保有、利用などの取り扱いについて、弟子屈町個人情報保護条例の特例を本条例で定めるもの。

□議会広報編集特別委員会



なかむら きょう 中村 葉 ちゃん



おの しんいちろう 小野 真一朗 ちゃん



たけだ けいしろう 武田 景士郎 ちゃん



こみやま あきほ 小見山 明穂 ちゃん



ほりわき さとし 堀端 聡史 ちゃん

お酒の飲み方は正しい?



今月の保健師 前川 朋子 さん
毎月お知らせしている「元気が21計画」

【第二次】今月は年末、忘年会も近いということで「飲酒」について紹介します。

適度な飲酒は「百薬の長」 飲み過ぎは「万病の元」

お酒は昔から万能薬といわれることがあります。血管を広げ善玉コレステロールを増やしたり、心身をリラックスさせたりする効果があるとされているからです。ただし、飲み過ぎると逆効果。生活習慣病になる危険性を高める、肝臓・すい臓などの臓器に悪影響を及ぼすほか、認知症になる危険性を高めたり、うつ病との関連もあるのです。また、アルコールには発がん性があるともいわれています。

▼弟子屈町の現状

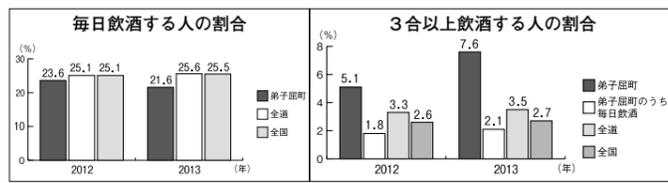
①アルコール依存症者がいる。回復が困難なため、本人・家族が苦しむ場合がある。アルコール依存症という病名を聞いたことがありますか? 飲酒を続け、耐性(同じ量の飲酒でもあまり酔わなくなる)・精神的依存(身体依存が形成され、飲酒のコントロールができなくなった状態)をいいます。酔って問題行動を起こすことではありません。お酒は薬物やたばこなどと同様に、依存性のある薬物の一種なのです。2003年に全国調査が行われ、アルコール依存症患者数は推定81万人と推計さ

れています。ただし、治療を受けている人は年間5万人前後で、ほとんどの人は専門的治療を受けていないと考えられています。精神科以外の入院患者の14・7%は飲酒に関わるものです。

2013年度の町総合健診から、次のような結果が浮き彫りとなりました。

- 毎日、飲酒する人の割合は低い。
- 3合、飲酒する人の割合が高い。

1回の飲酒量が多いと、だんだんその量では物足りなくなり、頻度や量が増えていく可能性があります。アルコール依存症が怖いのは、本人に病気の認識がないまま進行し、本人や周りが気づいたときには、既に依存症になっていくこと。特別な病気ではなく、飲酒をしている人は依存症の回路がゆっくりと脳の中でつくられ、誰しも依存症になる可能性があるのです。アルコール依存症の人は、実際よりも進行度が軽いと認識してしまうのも特徴。「自分は軽い方だ」「いざとなればいつでもやめられる」などと思っています。依存症になってしまったら、お酒を断つ以外、方法はありません。依存症と診断されるほど進行すると、身体以外に精神的・社会的にも影響が出てきます。間近で見ている家族もつらい思いをしながら誰にも相談できず、内に抱えてしま



②妊婦の飲酒者がいる。妊娠中に飲酒をすると、胎児性アルコール症候群(未熟児や奇形、脳障がい)を引き起こす可能性があります。治療法はなく、少量の飲酒でも、妊娠のどの時期でも生じる可能性があります。妊娠中は断酒、妊娠を希望している時期もお酒を控えた方がいいかもしれませんね。

▼日常生活で気を付けるポイント

自分にも当てはまる? と思つた方、生活の見直しや、必要であれば治療することが、依存症を食い止めることにつながります。●適量(アルコール20g/1日)を知って守る。(高齢者や女性はこれよりも少量が望ましいです)

- 休肝日(週2日)をつくる。

アルコールで悩んでいる方やその家族、知人の方は、役場をはじめ関係機関で相談することもできます。本人が問題と感じることが難しいので、家族が変化に気づいたときは、ぜひ相談してください。

20グラムのアルコールとは

| 種類(度数) | 量 | だいたい目安 |
|---------------|-------|----------|
| ビール・発泡酒(5%) | 500ml | 中瓶1本 |
| 焼酎(25%) | 100ml | |
| 日本酒(15%) | 160ml | 1合 |
| ウイスキー・ジン(40%) | 60ml | ダブル1杯 |
| ワイン(12%) | 200ml | ワイングラス2杯 |

● 役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5(課直通)

● 釧路保健所 ☎ 0 1 5 4 2 1 2 3 3

● 北海道立精神保健福祉センター ☎ 0 1 1 8 6 4 7 1 5 1

これからも楽しくお酒を飲めるよう、普段から適量の飲酒を心がけたいですね。