

0157等の食中毒に気をつけましょう!

これから、梅雨の時期を迎えますが、梅雨の時期は湿度が高く、食中毒の原因となる病原菌などが繁殖しやすくなりますので、皆さん注意をお願いします。

- 生鮮食料品等、新鮮なものを購入し、出来るだけ早く家に持ち帰りましょう。
- 冷蔵庫の能力を過信せず、早めに使い切るようにしましょう。
- 調理は、石けんで洗い、流水で手を洗ってからしましょう。
- 肉や魚を調理した包丁やまな板は、熱湯で殺菌するようにしましょう。
- 食品の加熱は、75度1分以上を目安に、中心部まで火が通るようにしましょう。

おなかの調子が悪くなったら

- 0157を代表とする腸管出血性大腸菌に感染すると、腹痛、下痢症状が現れます。症状が激しいときは、血便となることもあります。
- おかしいと思ったら最寄りの医療機関にご相談ください。

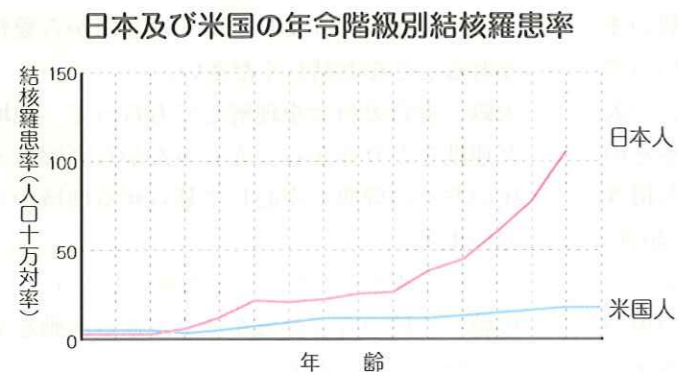


もし、0157(腸管出血性大腸菌)に感染していたら

- 医療機関からの連絡により、保健所が食事などの聞き取り調査をさせていただきます。隔離入院をお願いしたい、噴霧消毒を行なうことはありません。

結核検診、予防接種を受けましょう

- 結核は、最近耳にすることが少ないですが、平成9年中に岡山市で162名の方が患者として届けられています。結核は、結核菌を吸い込むと感染する病気で、咳の注意が大切です。2週間以上長引く咳や微熱などの症状が続くときは、早めに医療機関で受診しましょう。
- 15歳以上の方は、原則年一回結核検診を受けることになっています。学校や職場で受診の機会がない方は、レントゲン車による集団検診(15歳以上)や、医療機関での検診(対象は40歳以上のみ)を利用しましょう。
- 赤ちゃんは、結核に対する免疫を持っていません。生後3ヶ月から出来るだけ早い時期に結核の予防接種(BCG)を受けましょう。
- 岡山市の調査では、若年者ほど結核について意識、知識が低く、検診の受診率も低くなっています。ご家族など若い方にも声をかけていただき、検診をお受けください。



日本人の場合、40歳以上の人の結核罹患率は、欧米の人たちに比べてはるかに高くなっています。



健康で豊かな

生活をめざす

愛育活動の情報誌

VOL.1
1998.5
岡山市愛育委員協議会

新たな保健福祉の拠点オープン!



私どもは、新たな気持ちで市民皆様の生涯を通じた健康づくりのお手伝いに、常に責任を感じながら一生懸命頑張りたいと思っています。しかしながら、声なき声を含め行政のサービスや監視指導等を本当に必要としているところに、しかも適時適切に提供することは、限られた私たちの力だけでは十分にはいたしかねる場合があります。

健康づくりの架け橋に期待

岡山市保健所 所長 高木 寛治

平成10年度は岡山市の保健行政にとって、平成6年度の保健所政令市・平成8年度の中核市実現に次ぐ大きな節目の年です。即ち、60数万人市民にとっての保健福祉の殿堂ともいえるべき、「岡山市保健福祉会館」と北と西の「ふれあいセンター」の完成の年であり、そしてそこを拠点とした1保健所6保健センター(当面は5保健センター)体制への移行初年度です。



このような時に、岡山市愛育委員協議会が、市民・地域と行政はじめ多くの関係機関団体等の架け橋となる「愛育だより~ai~」を創刊されることになったのは、まことに時期を得たことと嬉しくもあり有難くお礼申し上げます。

地域の健康づくりボランティアとして人々の信頼が厚く、長い実績のある愛育委員さんが、これまでの地道な声かけ訪問等に加えて、親しみやすく愛情のこもった愛育だよりを通じて行政等とのパイプ役を果たし、地域に愛を育て住民の健康づくりのお手伝いと「保健福祉の町づくり」に、今まで以上のおおきな役割を果たしていかれるようになることを、おおいに期待しております。

あいと~く

「ai」を皆様のお手元にとどけます。「ai」は「あい」と読みます。愛育のあいです。お手本なしのゼロからの出発でした。手さぐりでやっと生まれた「ai」です。市民の皆様に、親しんでいただきたいと心から願っています。



創刊にあたって 座談



座談会風景

愛育委員会は健康ボランティアです

——この度、岡山市愛育委員協議会が、情報誌「ai」を出すことになりました。そこで、市民の皆様、愛育委員会はどんな団体なのか、岡山市愛育委員協議会事務局長の大森一枝さんと岡山市愛育委員協議会会長の佐藤育子さんに初めのご挨拶をかねてお話ししていただこうと思います。佐藤さん、愛育委員会というのはどんな団体ですか。

佐藤 ひとくちでいうと、地域に根ざした健康ボランティアです。市民が健康で豊かな暮らしができるように、地域の人々の保健や福祉にかかわるいろいろな問題を取りあげ、保健所など関係機関のご指導をいただきながら活動しています。

——実際にはどのような活動をしているのですか。

佐藤 赤ちゃんや幼い子どもさんを育てていらっしゃるお母さん、寝たきりや一人暮らしのお年寄りに愛育訪問をしています。それから行政や他の組織の行なう育児相談、献血、ガン検診などいろいろな検診のお知らせやお手伝いもしています。一方、研修会や見学などもして、健康や福祉の知識、方法などを勉強しています。たとえば、O157はどうすれば予防できるのか保健婦さんにお話をさせていただくとか。エイズについてもいろいろ学んでいます。

——ずいぶんいろんな活動をしているんですね。O157とかエイズのような新しいことの研修も大切なんですね。ところで、この愛育委員活動というのはいつごろから始まったのですか。

佐藤 岡山市に愛育委員会が生まれたのは、35年以上も

前のことです。恩賜財団母子愛育会が、当時わが国の乳幼児死亡率が欧米に比べて著しく高いことや、流産が多いことに着目して、町村民の総意による町づくりの一環として昭和11年、愛育村事業を始められました。岡山県では昭和25年、河内村(現落合町)湯原町に初めてできたと聞いています。岡山市は、昭和35年1月高島地区を皮切りに昭和38年までに旧岡山市の34地区が、その後町村合併や、保健所移管に伴う組織の改正などを経て現在90地区で岡山市愛育委員協議会を構成しています。その間、わたしたちの先輩愛育委員の努力によって、岡山県の乳幼児死亡率や流産を減らすことができ、昭和52年から連続3年、母子保健三冠王を達成されました。

4700人の愛育委員が活動しています

——それはすごいことですね。ところで、岡山市にはどのくらいの愛育委員さんがいるのですか。

佐藤 岡山市全ての地域に4700人あまりの愛育委員がいます。

——任期はあるのですか。

大森 岡山市愛育委員協議会の会則では2年となっていますね。

佐藤 会則はそうですが、1年で交代している方もいますし、再任はかまわないので私のように31年やらせてもらっているものもあります。10年20年という人たちも大勢いらっしゃいますよ。ただ1年では、仕事がわかりかけたころに辞めてしまうということになりますね。

——愛育委員になったら、まず自分の受け持ち地区に住んでいらっしゃる方々を知ることが必要ですね。

佐藤 その通りです。私たちの愛育委員会には健康世帯台帳があります。初めて愛育委員になったら、自分の担当の家を知ることから始めます。その時、健康世帯台帳があると助かります。



育児相談

あなたの町の健康ボランティアです。

大森 神戸の震災のとき、自治会の方が世帯台帳が住民の救出に役立ったことをテレビで話しておられたこともありましたね。

愛育ってなに？

地域の人々とのつながりを大切にしています

——佐藤さん大変なお仕事を31年も。

佐藤 検診や育児相談の手伝いで忙しいこともありますし、愛育訪問を拒まれたりいろいろな苦労もありますが、みんなで助け合ってきましたから。それよりも顔見知りも増え、地域の人々とのつながりができてきましたね。検診を受けて命びろいをしたとか、乳ガンの自己検診の講習を受けて早期発見ができたとかいう話を聞くと、愛育委員をしていてほんとによかったと思いますね。

大森 愛育委員になって子宮ガンの検診を人に勧めるので自分も検診を受けたらガンが見つかったということも聞きました。たしかに愛育委員さんは1年間たいへんな思いをされると思いますが、愛育委員活動を通して、地域でつながりができ、友達もできる喜びもあると思います。岡山市も都市化して、人間関係が薄くなっていていますが、活動の中で検診の呼びかけや、一人暮らしの高齢者への声かけ、寝たきりの方の訪問やその介護をしている家族へのねぎらいの声かけ、若いお母さんたちへは、赤ちゃんは母乳で育てましょうなどの声かけ、時には子育ての悩みを聞いてあげるなど、人と人のコミュニケーションづくり、ひいてはみんなが住みやすい街づくりの活動を愛育委員さんたちはされています。数え上げればたくさんありますね。最近では、寝たきりゼロ作



寝たきりゼロ作戦

戦の予防活動も地域に定着化してきていますしね。

——愛育委員会は幼い子どもと、そのお母さんたちが作っている母子クラブの支援もしていますね。老人クラブとのつながりはないのですか。

佐藤 それは今後の課題だと思います。

大森 これからは、ただ長く生きるというのではなく、その長い人生を元気で楽しく過ごす、そのための活動が求められているのでは。

佐藤 そのために寝たきりゼロ作戦が大切なんですね。私も以前、足が痛くなった時、地域の「寝たきりゼロ作戦」の研修会で習った呼吸法や体操を続けて治したんですよ。

大森 愛育委員さんは健康づくりのよいところを学んで自分の健康、家族の健康づくりそれを担当地区へ広がっていくことが愛育活動のもとなんですね。そしてそのような活動を通して地域の人々とのつながりを深めていっていただけるんですね。今年の1月17日付けの読売新聞に阪神大震災の時のボランティアと地域のつながりの大切さが書かれていましたが、それをまさに愛育委員さんがやっておられるんですね。これから先も、愛育活動の大切さを伝えられたらよいと思っています。

佐藤 今度出すことになりました「ai」も健康づくりに役立つことを皆様とともに考えながら、地域の方々とのつながりを深めていくことができればと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

——最後になりましたが大森さんから愛育委員会に望まれることをお話しください。

大森 愛育委員会を理解してもらって、地域の他の団体と連携をとりながら、赤ちゃんから高齢者まで全ての住民の方々の健康で安心して暮らせる地域づくりを期待しています。

——佐藤さんもひとことお願いします。

佐藤 住民の方々が喜んでくださる活動を楽しくやっていきたいと思っています。

——きょうはありがとうございました。