



# 公衆衛生だより



事務局 〒578-0941 東大阪市岩田町四丁目3番22-500号（希来里5階）

東大阪市公衆衛生協会 Tel 072-960-3804 E: [mil;koushueisei@koushueisei.com](mailto:koushueisei@koushueisei.com)



2025年の年頭にあたり、新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、元日に能登半島地震が発生し心痛める年明けとなりました。

このような大きな災害時には、感染症の拡大リスクが高まります。特に避

難所では、衛生状態を保つことが大切であり、飛沫等により感染拡大する恐

れがあるため、感染症に「自分がかからない」ように手洗いを、かかっても「他人にうつさない」ために咳エチケットなど注意が必要など、日頃の公衆衛生向上に向けた取組の大切さを痛感しました。

一方で本会の昨年を振り返ってみれば、東大阪市民ふれあい祭りや5年ぶりに希来里で行った健康フェスタ、瓢箪山駅周辺での食中毒予防キャンペーン、花園中央公園での薬物乱用防止キャンペーンなど市民の皆様に対して啓発することができました。これも会員の皆様の熱心な取組とご協力に感謝し、厚く御礼を申し上げます。

さて、本会は東大阪市における公衆衛生の向上及び健康で明るい生活環境の推進することを目的として市民生活に身近な多種多様な職業の団体で構成されております。こうした個々の団体の特性を生かし協働して事業を進めることで目的の推進により効果を上げることができると考えております。今年も皆様のご尽力を賜りますようお願い申し上げます。

会員の皆様方のご健康、ご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

東大阪市公衆衛生協会

会長 五島 淳

# ご注意ください ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、特に冬場に多く発生します。

令和5年の全国の食中毒患者数は11,803名で、そのうちノロウイルス食中毒の患者数が5,502名(46.6%)を占めており、患者数で第1位となっています。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量でも食品や手指などを介して口から感染(経口感染)します。カキなどの二枚貝を喫食することで感染したり、患者の便や嘔吐物を介して二次感染をおこすことがあります。

感染すると1日~2日の潜伏期間を経て、嘔吐や下痢、腹痛などの急性胃腸炎の症状がみられ、微熱を伴うこともあります。通常は2~3日で治りますが、症状が治まってからも、しばらくの間はウイルスの排泄が続くため、この期間に食品等を介して感染を広げてしまわないよう注意が必要です。

ノロウイルス食中毒を予防するためには、次のことに注意しましょう。

- ① カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部までしっかりと加熱する
- ② 生食用カキはなるべく食べない
- ③ 嘔吐や下痢、腹痛などがあるときは、直接食品に触れない
- ④ 嘔吐物の処理やトイレの清掃をする際は、使い捨て手袋とマスクを着用し、塩素系漂白剤で消毒する
- ⑤ トイレの後や調理の前後、食事の前などには必ず石けんでよく手を洗う

▶保健所食品衛生課 電話072-960-3803 FAX072-960-3807

## 食中毒予防街頭キャンペーンを実施しました

令和6年10月29日近鉄瓢箪山駅周辺において食中毒予防街頭キャンペーンを実施しました。

このキャンペーンは東大阪市、東大阪市公衆衛生協力会及び大阪府飲食業協同組合の合同で行い65名もの皆様のご協力を頂戴しました。

当日は小雨の降るなか大阪府飲食業協同組合、東大阪市からは保健所所長、東大阪市公衆衛生協力からは五島会長の挨拶で始まりました。

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月から8月)に多く発生していますが、ウイルスが原因となる食中毒は冬場(11月から3月)に多く発生しています

ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのノロウイルスが着した食品を食べたりするなどして、ノロウイルスに感染することで起こります。

このことから市民の皆様には次の3つの基本を訴えて食中毒予防活動を行いました。

食中毒の原因菌 「つけない」「増やさない」「やっつける」を3つの基本として

つけない=洗う!分ける!

増やさない=低温で保存する!

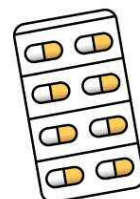
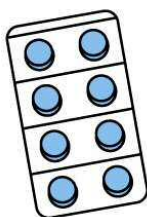
やっつける=加熱処理!



# 医薬品の過量服用を防ぐ

## ～若者の逃げ場 オーバードーズ～

医薬品を病気やケガの治療目的ではなく、短時間のうちに大量服用するオーバードーズ（OD）が10代、20代の若者を中心に浸透しています。現実逃避のための手段としてODを繰り返し、SNSに投稿して「いいね」を得ることで承認要求を満たし、何とか一日一日を生きているという若者が少なからずいるという悲しい現実があります。また、高校生を対象とした調査では、約60人に1人が過去1年以内に市販薬のODをした経験があるという結果に愕然とします。



ODをする若者は、学校で居場所がない、親からの過干渉や教育虐待を受けるなど、自分の存在や意思が否定されるような環境におかれて、精神的に追い詰められ、自己肯定感が低くなっている傾向があります。そうした背景から自分のOD行為をSNSに投稿し、同じような悩みを持つ人達と繋がることで、自分の存在を確認するという苦しい心情がうかがえます。

投げやりな気持ちでODを繰り返していても決して死にたいわけではなく、OD後に嘔吐して苦しくなり自分で救急車を呼ぶということもあります。複雑で多感な若者の心に寄り添う気持ちを持って、もし、自分の周りに何らかの違和感や孤独感を漂わせてSOSを発している人があれば、苦しい環境から抜け出す一歩を踏み出す手段として、まずは相談機関の利用を提案しましょう。

東大阪市のウェブサイトから「オーバードーズ」を検索

⇒ 市販薬の過量摂取(オーバードーズ、OD)の画面に『相談窓ロー覧』があります。下記は一例です。

- ・LINE を利用した文字チャットによる相談「大阪依存症ほっとライン」（日時：水曜日・土曜日・日曜日 17時30分から22時30分）
- ・いのち SOS 相談電話：0120-061-338 （毎日24時間）



### 薬物乱用防止キャンペーンを実施しました

11月17日(日)に花園中央公園にて薬物乱用防止キャンペーンを行いました。キャンペーンに先立ち公衆衛生協力会より五島会長が「覚醒剤や大麻などの薬物乱用については、近年、SNSなどより、多くの人が容易に薬物を入手できる環境となり、サラリーマンや主婦、学生にまですそ野が広がっており、特に乱用者の低年齢化が懸念されています。(4ページに続く)

(3ページから)

その根本的な解決方法としましては、薬物乱用の危険性について、いかに啓発できるかが、大きな鍵になると考えております。

薬物乱用は、乱用者個人の問題だけではなく、社会全体の問題です。人格喪失や家庭崩壊だけでなく、第三者の生命に危害を及ぼします。薬物乱用の有害性をしっかり訴え、薬物乱用の根絶に向けて取り組みましょう。

東大阪市公衆衛生協力会は、会の理念に基づき、引き続き存在感のある活動を推進していく所存ですので、今後とも、本会の活動に、ご理解ご支援を賜りますよう、よろしく願いいたします。」と挨拶されました。

また当日は本協力会の会員及び市職員の総勢27人で「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用防止活動において、市民一人一人の薬物乱用問題に関する意識を高めることを目的にした啓発活動を行いました。

## 東大阪市民健康フェスタ 2024 開催

11月3日(日、祝)5年ぶりに希来里で健康フェスタを開催しました。

当日は前日までの雨が嘘のように晴れ渡り11月にしては暖かい日差しの下、健康フェスタには延べ約2,400人もの市民の皆様にご来場いただきました。また、公衆衛生協力会の会員及び保健所の職員も合わせて182人の方々にご協力いただき、ありがとうございました。

今回の健康フェスタは5階の市民プラザ会場では「血流測定生活習慣病の相談」「鍼灸・マッサージ体験コーナー」「歯とお口の健康相談」「ほねつき骨密度測定コーナー」「あなたのそばに助産師がいます」「鍼灸・小児はり、認知症予防のはり」「食に関する展示コーナー」「食事バランスコーナー」「危険です!鶏肉の生食!」「薬物乱用ダメ。ゼッタイ。」「COPD・禁煙」「体組成測定」「プレコン知ってる?・・・」「ストレスについて知ろう!」「アルコールと上手につきあおう!」など15のブースで専門的なことをわかりやすくまた、来場者に興味を持っていただけるよう相談コーナーや体験コーナーを設けて公衆衛生について周知を行いました。

また、6階イコーラムホール会場では午前中に「河内医師会在宅医療講演会 in 東大阪市健康フェスタ 2024」と題し、①「在宅医療推進のための地域包括ケアシステムー河内における認知症支援事業」②「独居で難病・認知症のある利用者の意思決定を支える～訪問看護での事例を通して～」河内医師会副会長の尾崎 仁先生の講演や河内医師会訪問看護ステーション 山口 恵子、乾 京子両先生による講演が行われました。さらに特別講演としてNHKの番組でおなじみの僧侶・公認心理師 佐々木 慈瞳(ささき じとう)先生による「よくいきはじめー自分らしく生き抜く方法」の講演をしていただきました。午後の部では「災害時におけるペットとの同行避難」としてペット防災に関する講習会が行われました。

また、健康フェスタでは、各ブースでトライくんスタンプを押印するスタンプラリーを行い、来場者の皆様楽しんでいただきました。本部では、豪華景品を用意し、スタンプラリーに参加していただいた来場者にガラポン抽選会を行い各々思い通りの景品?を持ち帰っていただきました。

今回の健康フェスタでは前回の HANAZONO EXPO に比べ来場者数が少なかったものの、来場者の方からは室内でゆっくりと健康について相談や体験することができとてもよかった。来年もまた来たい。」というコメントも頂戴しました。