

アスベストが 含まれる家庭用品 を分別収集

分別収集開始は12月7日以降です

アスベスト含有の可能性のあるおもな家庭用品

自転車のブレーキ オープントースター
オープンレンジ(電気、ガス) トースター
ロースター 電気炊飯器 電気ポット
電磁調理器 コンロ(電気、ガス) 電気鍋
ジューサー クッキングカッター 換気扇
ミキサー アイロン ヘアドライヤー
ヘアカーラー 掃除機 照明器具 スタンド
セントラルクリーナー 電気かんな
蛍光灯安定器 除湿乾燥機 温水洗浄便座
ファンヒーター(ガス、石油) 電気こたつ
ストーブ(電気、ガス、石油) 電気あなか
足温器 食器洗い乾燥機 衣類乾燥機
電気乾燥機 ドリルドライバー
健康器具(乗馬型フィットネス、マッサージいす)

▶ 詳細は、経済産業省ホームページで確認できます。
[http://www.meti.go.jp/press/20051110001/
20051110001.html](http://www.meti.go.jp/press/20051110001/20051110001.html)

市では12月7日以降、国が公表した「アスベストを含むおもな家庭用品」(左下表)を、他の金属類と区別して収集します。ほとんどの製品は、通常の使用時にアスベストが飛散する可能性はないとされていますが、捨てるときは、下のように「アスベスト」とはっきり書いて集積所へ出してください。



大きさ(長さ)が 50cm以下の家庭用品

「資源化物用ごみ袋」に、「アスベスト」と書いて、12月7日以降の「金属類」の日に集積所へ出してください。

ただし、分解せずに、他の金属類と同じ袋には入れないで出してください。



大きさ(長さ)が 50cmを超える家庭用品

これまでどおり「粗大ごみ」として収集します。また、石油(灯油)暖房機は大きさに関わらず「粗大ごみ」として収集します。

なお、産業廃棄物は市で収集、受け入れをしていません。

問い合わせ

廃棄物対策課tel(866)2943

Eメール ro-evwt@city.akita.akita.jp

冬場に
多発!

ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスによる食中毒や感染症は冬場に多く発生します。ノロウイルスは、人の小腸のみで増えるウイルスで、人から排出されると、河川から海までたどり着き、カキなどの二枚貝に取り込まれ、それがまた食中毒の原因になります。

ノロウイルスの正体を知って、感染などには十分ご注意ください。

ノロウイルスの特徴

体内に入ってから、24~48時間で発症します。症状は、下痢、吐き気、腹痛、38度以下の発熱などで、風邪に似ています

カキなどの二枚貝は十分に加熱しましょう。湯通し程度の加熱でウイルスは死にません

感染した人のおう吐物には、ノロウイルスが含まれています。おう吐物の処理が不十分だと、ウイルスが乾燥して舞い上がり、人の口に入り感染することがあります

感染した人が、用便後の手洗いが不十分なまま料理をすると、食品がウイルスに汚染され、それを食べると、食中毒になることがあります



施設などでの2次感染を防ぎましょう

家庭、学校、保育園、老人保健施設では...

おう吐物や下痢便の処理は、使い捨てマスクと手袋を使い、汚物中のウイルスが飛び散らないように、ペーパータオルなどで拭き取ってビニール袋に密封処理してください。床は塩素系漂白剤で拭き取りましょう

乳幼児の下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれていることがあります。おむつの取り扱いには十分注意しましょう

汚物の片づけが終わったら、石けんでよく手を洗い、うがいをしましょう

食品を取り扱う施設で働くかたは...

本人が下痢やおう吐の症状がある場合、作業を控えるのはもちろん、家族の中に、それらの症状がある人がいる場合は、感染しないよう、衛生面には十分注意しましょう

感染予防のため、日ごろからトイレの後や食品を取り扱うときは、手洗いを徹底しましょう

問い合わせ

衛生検査課tel(883)1181

健康管理課tel(883)1180

健康 万歩計



今月のドクター
藤原敏弥 先生
(市立秋田総合病院 循環器内科 医長)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

血圧が高いと言われたら

自覚症状がない患者さんへ

あなたの血圧は正常ですか？ 検診で高血圧を指摘された患者さんがよく当院の外来を受診されます。多くは自覚症状がありません。血圧が高いと長期的に脳卒中や心筋梗塞になりやすいことを説明し、血圧治療の重要性を納得していただいたうえで治療を開始します。

ところが中には「降圧薬はいったん飲めば止められないから、飲みたくない」「副作用が心配だから飲みたくない」と降圧薬を拒絶する患者さんがいます。血圧が高いだけでは自覚症状がないため、高血圧の危険性を認識しにくいのです。

血圧が高いことを分かっているにもかかわらず、薬を飲み続けなければならないのが嫌で病院に来ないかたも多いと思います。心情的には理解できますが、高血圧は絶対に放置してはいけません。

高血圧で心筋梗塞や脳卒中が増加

では、高血圧を放置すると、どのくらい危ないのでし

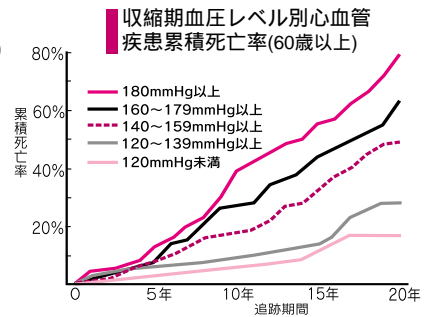
ようか。右のグラフは日本における高血圧患者の予後を20年間にわたり追跡調査した「福岡県久山町

研究」の結果です。血圧のレベルに応じて5群に分類し、それぞれの累積死亡率を調べた結果、収縮期血圧が139mmHg以下の群では20年後の累積死亡率は3割以下であったのに対し、140～179mmHgでは4～6割、180mmHg以上では8割近くの方が死亡していました。

高血圧患者で増加した死因のほとんどは、脳卒中および心筋梗塞です。高血圧は放っておくと心筋梗塞や脳卒中を起こし、寿命を縮めるのです。

高血圧の治療は生活習慣の改善と降圧薬が中心です。生活習慣の改善のみで期待できる血圧低下は10～20mmHg程度で、中等症以上の高血圧治療には降圧剤が欠かせません。薬を長期に飲むことよりも、血圧を放っておくことの方がずっと危険です。

血圧が高いと言われたら、自覚症状がなくても、しっかりと治療するようにしましょう。



健康 はつらつ情報

ザ・ブーンけんこうこうざの健康講座

アクアピクス、水中歩行、ストレッチなどの教室を自由に受けられます。入館料500円が別途かかります。期間/12月2日(金)から1月31日(火)までの月・火・水・金曜日(正月、冬休み期間の一部を除く) 料金/フリーコース5,250円(期間中すべての教室を受講可)、1日コース1,050円(1日のみすべての教室を受講可)

申し込み クアドームザ・ブーン
tel(827)2301

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

栄養教室▶12月7日(水)、大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

手品教室▶12月13日(火)、雄和ふれ

あいプラザで。tel(886)5071
書道教室▶12月15日(木)、飯島老人
いこいの家で。tel(845)3692

サタデーとうりょうびょうりょうしつ糖尿病教室

「継続しよう糖尿病療養」をテーマに、医師、看護師が講演します。参加無料。直接会場へどうぞ。

とき/12月17日(土)午前10時～11時30分 ところ/市立病院1階

問い合わせ 市立秋田総合病院糖尿病外来または薬局tel(823)4171

ヘルスアップ・イン・アルヴェ

医師、保健師による健康相談(健診の受診結果をお持ちください)、健康年齢のチェックなど。

とき/12月17日(土)午前10時～午後3時 ところ/アルヴェ

問い合わせ 秋田県国民健康保険団体連合会tel(862)6585

健康けんこうと臨床検査りんしやうけんさ展

無料で健康チェック。尿・血糖・骨密度の検査、糖尿病療養指導士の

指導、栄養士の相談コーナー。
とき/12月18日(日)午前10時～午後2時30分 ところ/アルヴェ
問い合わせ 市立秋田総合病院検査科tel(823)4171

21世紀せいきの医療いりやうを守る県民まもの集いけんみんのつどい

元朝日新聞論説委員の大熊由紀子さんの講演「誇り・ぬくもり・輝き～原点にもどって考える介護保険」、パネルディスカッション。入場無料。
とき/12月11日(日)午後1時30分～3時30分 ところ/秋田県総合保健センター

問い合わせ 事務局(秋田県医師会内)tel(833)7401

成人せいじん歯科しか無料相談むりやうさうだん

歯科衛生士が、歯周病、むし歯など、歯の健康相談に応じます。電話で予約が必要です。

とき/12月26日(月)午前9時30分～正午 ところ/市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課
tel(883)1174