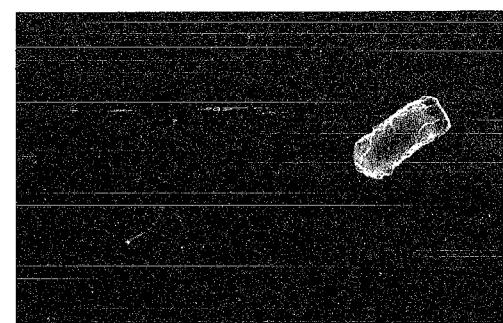


# 0157を防ぐ

昨年、過去に例を見ない規模で全国に食中毒を発生させた病原大腸菌O157。これまでですべての都道府県で発生し、9,700人以上に上る感染者と13人の死亡者が報告されています(平成9年5月末現在)。給食センターや飲食店などで厳しい予防体制が講じられる一方、一般家庭での食中毒発生が目立ってきています。



▼長いべん毛を持つO157

## 加熱しない食品はよく洗う

「いつ、どこで食中毒が発生してもおかしくない」O157の汚染は、多くの専門家がそう警告するほどの全国的な広がりをみせています。

O157は感染から発症までの潜伏期間が四〜八日と長いので、感染ルートが解明できないことが少なくありません。原因食品と特定できたものも、その種類は牛レバーから野菜サラダまで多岐に及んでいます。

厚生省では、「広範な食品がO157感染の媒体になりうる」としながら、「特に熱を通さない食品の取扱いに注意が必要」と、呼び掛けています。ビニール包装してある野菜やカット野菜は調理前によく洗い、肉や魚は中心部まで十分に加熱して食べる必要があります。

注意すべき食中毒菌は、O157だけではありません。昨年最も多く発生した食中毒は、サルモネラ菌(肉・魚・卵が原因食品、加熱に弱い)によるもので、報告されているだけでも全国で千六百二十人の食中毒患者が出ています。気温や湿度が高く、食中毒菌が繁殖しやすいこの時期、食品の保存や調理の方法、台所や調理器具の衛生管理には十分注意する必要があります。食品を取り扱うときは、その後必ず手を洗いましう。

## X感染から発症まで

O157は感染後、通常四〜八日の潜伏期間を経て症状を現す。健康な大人は感染しても症状がなかったり、軽い下痢だけというケースがほとんどだが、子どもや高齢者の場合、重症に至ることも。症状は腹痛や下痢で、便に血が混じることもある。発症後三日ほどで出血性大腸炎、約一週間で溶血性尿毒症候群を併発する。腎臓や脳に機能障害を起こして、最悪の場合、死亡することもある。

## X病原大腸菌O157とは?

大腸菌は家畜や健康な人の腸の中にもいる1〜2マイクロンの細菌。無害のものが多く、人に下痢などを起こさせる病原大腸菌と呼ばれる種類がある。O157は157番目に発見された病原大腸菌(現在173種類)の意味。家畜の糞便から見つけることが多

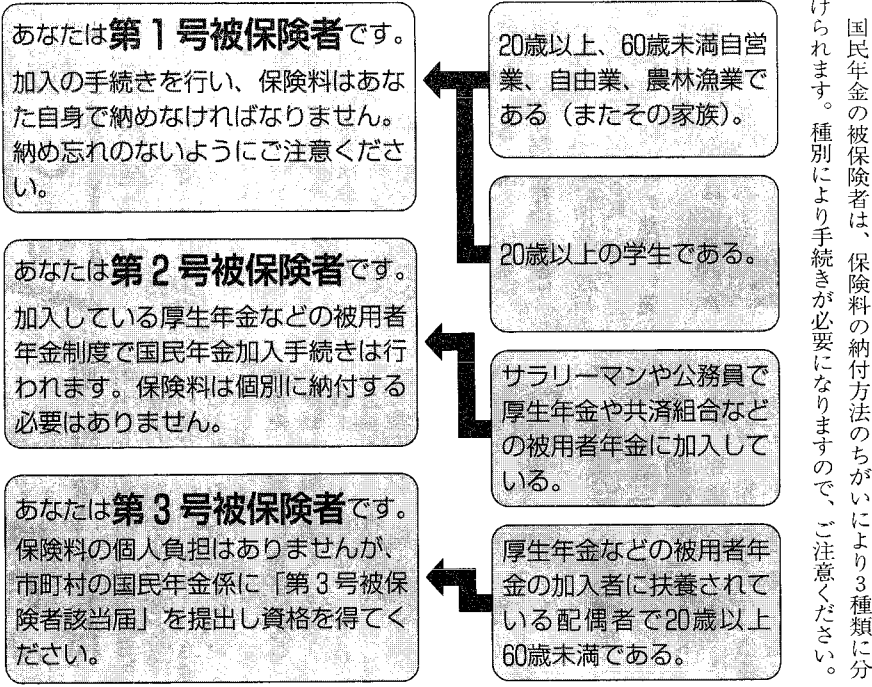
い。O157は、病原大腸菌のなかの腸管出血性大腸菌に分類され、毒性の強い「ペロ毒素」を出すのが特徴。腸炎ピリオの約一百万倍といわれる強い感染力をもち、わずか数百個の菌が体内に入っただけでも感染する可能性がある。

# 年金コーナー

## 国民年金にはみんなが加入します

国民年金にはみんなが加入し、老後の生活や万のときの経済的な支え合いを目的とします。そのため、日本国内に住所のある20歳以上、60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めなければなりません。

### あなたは何号被保険者ですか?



あなたは**第1号被保険者**です。加入の手続きを行い、保険料はあなた自身で納めなければなりません。納め忘れのないようご注意ください。

あなたは**第2号被保険者**です。加入している厚生年金などの被用者年金制度で国民年金加入手続きは行われず、保険料は個別に納付する必要はありません。

あなたは**第3号被保険者**です。保険料の個人負担はありませんが、市町村の国民年金係に「第3号被保険者該当届」を提出し資格を得てください。

## 年金Q&A

**Q** 60歳から老齢基礎年金を受けている人も多いと聞きました。年金額にどのような差があるのでしょうか。

**A** 老齢基礎年金は本来は65歳から受けることを基本としていますが、60歳からでも繰り上げて受けることができます。この場合の額は65歳から受けられる年金額の58%しか受けられず、残りの42%は減額され、その割合は生涯変わります。繰り上げて受給する額と、65歳から受給する額が生涯不公平にならないようにしているためです。

具体的な例でみますと、例えば満額の年金を受け取れる人の場合、65歳以上からだと年額78万5千円(平成9年度)を受けられますが、60歳から繰上げ支給を希望すると支給率が58%ですので、支給額は年額45万5千6百円になります。

なお、66歳以降から受け始めることができる一繰下げ支給の制度もあります。

この場合は、年金額が割増されて生涯支給されることになりません。

※詳しくは住民課住民係までお問い合わせください。

# 保健福祉だより 8月

## ◎事業日程

日	曜	事業名	対	象	会場
5	火	献血 (全血献血)	受付	午前10時〜12時30分 午後1時30分〜3時30分	保健福祉センター
6	水	機能訓練 (後遺症者の集い)		脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
20	水	午時9時30分からの健康相談会		一般住民	保健福祉センター
26	火	乳児健診 午後1時30分から			保健福祉センター
28	木	H9年4月1日〜5月31日生まれ H8年10月1日〜11月30日生まれ			保健福祉センター

犬の引き取り日 28日(木)  
取り締まり日 12日(火)・26日(火)

## ♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容	会場
5	火	組ひも・ちぎり絵	保健福祉センター
26	火	組ひも・ちぎり絵	保健福祉センター

## 家庭の健康

### ご用心!! こんな人が骨粗しょう症になりやすい

- (1) なりやすい体格・体質やせすぎの人
- ↓骨への圧迫が少ないため、骨が鍛えられにくい。
- 牛乳・脂肪で下痢しやすい人
- ↓カルシウム・ビタミンDの摂取不足となる
- 無月経症・生理不順の人
- ↓骨を守る女性ホルモンが十分に分泌されていないことがあるので、注意したい。
- (2) なりやすい人
- 胃を切った人
- ↓胃酸の働きが弱くなっている
- ので、カルシウムの吸収が悪い
- 肝臓病・腎臓病の人
- ↓ビタミンDがカルシウムの吸収を促進するためには、肝臓や腎臓で活性型ビタミンDに変身しなければならぬ。そのためこれらの臓器が弱っているとビタミンDが十分に活性化しないので、カルシウムの吸収率が悪くなる。
- 慢性関節リウマチの人
- ↓この病気になるとカルシウムの吸収力が落ちる。また、運動不足になりがちなので、骨が弱りやすくなる。
- (3) なりやすい生活スタイル
- カルシウムの多い食事をしていない人
- ↓骨を強くするには、食物からカルシウムをたっぷり取る必要がある。栄養バランスを考え