

## 消費生活センターだより

○問合せ先 松浦市消費生活センター ☎内線 180

### 消費者トラブルでお困りではありませんか？

松浦市消費生活センターは、契約のトラブル・悪質商法の被害・架空不当請求・多重債務などで、お困りの市民の皆さんが気軽に相談できる窓口です。

消費者トラブルでお困りの人、疑問に思った時は松浦市消費生活センターにご相談ください。相談は、個室で対応し、秘密は厳守します。

また、当センターでは消費生活トラブル未然防止のために「悪質商法」についての講座を行っています。講座希望のご連絡もお待ちしています。

【平成 24 年度相談件数】

消費者相談 126 件

市民相談 98 件



## 冬の食中毒 ノロウイルスに注意しましょう

○問合せ先 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 168、129

【症 状】吐き気、嘔吐、下痢、腹痛  
発熱を伴うこともある。

【潜伏期間】24～48時間

【治 癒】症状が1～2日続いた後、治癒する。

### ◆ノロウイルスはどうやって感染するのか？

感染経路はほとんどが経口感染です。

- ・ふん便や嘔吐物から人の手などを介して感染する。
- ・人同士の接触する機会が多い所で飛まつ感染する。
- ・感染した者が調理した食品を食べる。
- ・生または十分に加熱調理しないで食べて感染する。

### ◆ノロウイルスに感染しないために

- ・加熱が必要な食品はしっかり加熱する。
- ・石けんを十分泡立ててしっかり手洗いうする。
- ・調理器具は使用前後に洗浄、熱湯消毒も行う。

### ◆家族や身近な人が感染したときは、人から人への二次感染を予防する

- ・症状がある人は、調理に従事しないようにする。
- ・嘔吐物や便を片付ける時はマスクやビニール手袋を着用し、汚染物はビニール袋に密閉して捨てる。
- ・床や布団が汚染されたら、消毒液で拭いた後に水拭きする。
- ・汚染物を片付けた後は、必ず手洗いうする。

## あなたの健康お手伝いします



### 高尿酸血症(痛風)について

○問合せ先 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 168、129

年末年始で外食の機会が増えるこの時期は、つい食べ過ぎ・飲み過ぎてしまい、アルコールやプリン体を過剰に摂取し尿酸値が上がってしまいがちです。

高尿酸血症とは、血液中の尿酸(=細胞の老廃物)が血中にたまってしまった状態です。高尿酸血症の状態が長く続くと、尿酸塩という細い針状の結晶が血液中に増え、関節、特に足の親指の付け根にたまり、腫れと激痛を起こします。適切な生活改善や治療を行わずにいると、痛風発作より怖い合併症を引き起こす可能性もあります。

診断基準は血中尿酸値 7.0g/dl 以上ですが、女性の場合は 6.2g/dl を超えると要注意です。

#### 【合併症】

- ・痛風腎：尿酸の結晶が腎臓の組織に付着して腎障害を起こします。
- ・動脈硬化症：高尿酸血症では動脈硬化が起こりやすく、心筋梗塞を引き起こすリスクが高くなります。
- ・尿路結石：尿酸の結晶で結石ができやすくなります。
- ・痛風結節：結晶が体中に沈着し、こぶのような塊を作ります。

#### 【予防】

##### ①プリン体の多い食品の摂り過ぎに注意しましょう

尿酸値を上げる原因の多くがプリン体の摂り過ぎです。プリン体の多い食品は、レバー、牛ヒレ、カツオ、エビ、アジ、サンマ、牛タン、煮干しなどがあります。

##### ②アルコールの飲み過ぎに注意しましょう

過剰の飲酒は肝臓でのプリン体の産生を促進します。1日あたりビール 500<sup>ミリリットル</sup>、日本酒 200<sup>ミリリットル</sup>、ワイン 250<sup>ミリリットル</sup>、焼酎 100<sup>ミリリットル</sup>、ブランデーやウイスキー 60<sup>ミリリットル</sup> 程度がそれぞれのアルコールの適量です。

##### ③水分をたっぷり摂りましょう

水分をたっぷり摂って尿量を増やし、尿酸の排泄を促すことが大切です。水やお茶を1日2<sup>リットル</sup>を目安に摂りましょう。

##### ④肥満と運動不足を解消しましょう

肥満と運動不足が腎臓での尿酸排泄を低下させます。ウォーキング、サイクリングや水泳などの有酸素運動を習慣的に行いましょう。

## 第9回松浦市民駅伝大会 出場チームを募集します

○申込・問合せ先 生涯学習課スポーツ振興係 ☎内線 343

- 日時 2月23日(日) 午前9時30分スタート(雨天決行)
- 部門・参加資格 【一般の部】 市内在住者または市内勤務者で構成されたチーム  
                   【高校の部】 北松・平戸・松浦地区の高校に在籍する生徒で編成されたチーム  
                   【中学の部】 市内中学校単位で編成されたチーム(各校2チーム以内)
- チーム編成 監督1人、選手8人(うち女子4人まで可)、補欠3人の合計12人以内(監督兼選手可)
- コース(8区間、23.8<sup>キロ</sup>。下図参照)  
     【前半】 御厨町じげもん市場前をスタートし、星鹿町川原辺田を經由して市役所前までの4区間  
     【後半】 市役所前をスタートし、調川水産加工団地を經由して今福保育所前を折り返し、今福小学校校門前までの4区間
- 申込方法 教育委員会または各市立公民館に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、申し込んでください(申込書などは市のホームページからダウンロードできます)。  
     ◇一般の部…チーム全員が申込書に誓約書を添付してください(監督含む)。  
     ◇中学・高校の部…保護者の同意書を添付の上、所属学校を通して申し込んでください。
- 参加料 1チーム2,000円(一般の部のみ)
- 申込期限 2月7日(金) 必着



昨年(2013年)の大会の様子

区間		コース	距離(キロ)
前半	1区	じげもん市場前(スタート) → . . . . . → よかところ前	3.3
	2区	よかところ前 → . . . . . (川原辺田経由) . . . . . → 海光園前	3.8
	3区	海光園前 → . . . . . → 発電所前バス停	3.7
	4区	発電所前バス停 → . . . . . → 市役所前	3.2
後半	5区	市役所前(後半スタート) → . . . . . → 鷹島運送前(調川水産加工団地内)	3.4
	6区	鷹島運送前(調川水産加工団地内) → . . . . . → 調川道路公園前	1.9
	7区	調川道路公園前 → . . . . . → 漁協漁民集会所横	2.8
	8区	漁協漁民集会所横 → (今福保育所前折り返し) → 今福小学校校門前	1.7

### ●市民駅伝大会の運営にご協力をお願いします

車での移動応援が増加し、大会運営や一般車両の通行に大きな支障をきたしています。当日は移動応援ではなく、固定した場所での応援をお願いします。また、夜間練習をする場合は、蛍光たすきを着用するなど交通事故に遭わないよう十分注意してください。

### ◆◆第6回鷹島町リレーマラソン大会出場チーム募集◆◆

～友とたすきをつなぐ! 鷹島モンゴル村で爽やかな汗を流してみませんか!～

○申込・問合せ先 教育委員会鷹島分室 ☎0955-48-3111 FAX0955-48-3488

- 【日時】 2月8日(土) 午前10時スタート
- 【部門】 小学生の部、中学生・一般の部  
(市内外在住者は問わない)
- 【チーム編成】 1チーム5～10人程度
- 【参加料】 1人500円  
(当日受付でお支払ください)
- 【申込方法】 教育委員会または各支所・公民館に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、郵送またはFAXで申し込んでください(開催要項・申込書などは市のホームページからダウンロードできます)。
- 【コース】 モンゴル村敷地内(1周0.7<sup>キロ</sup>のコースを10周)
- 【申込期限】 1月17日(金) 必着