

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

献血のおかげでたくさんの命が救われています。献血者数が特に減少するこの季節、幅広い方々からの献血へのご協力をお願いします。次回の国見町の献血の日は、9月23日（木）です。場所、時間については8月号でお知らせいたします。皆様のご協力をお願いします。



献血Q & A

■採血にはどのくらい時間がかかるの？

採血にかかる時間は、全血献血（200ml献血、400ml献血）で約15分です。なお、実際の採血の前の受付や医師による問診等でさらに約10分程度かかります。



保健福祉課 保健係 TEL(585)2783 E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

保健だより

献血Q & A

■献血は誰でもできるの？

献血者の健康面を確保するため、また、輸血を受ける方の安全を守るために、献血を行っていただけるかの問診を行います。採血基準の主なものは、下図のとおりです。

また、輸血を受ける方の安全を守るため、HIV（エイズの原因となるウイルス）感染が疑われる方、輸血や臓器移植を受けた方、一定の期間に英国などへの海外滞在歴がある方等については問診で確認し、献血をご協力いただいています。

＜献血方法別の採血基準＞

献血の種類	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200ml献血	400ml献血
年齢	18歳～69歳※	18歳～54歳	16歳～69歳※	18歳～69歳※
体重	男性45kg以上・女性40kg以上			男女とも50kg以上

※65歳以上の方の献血につきましては、献血される方の健康を考え、60歳から64歳の間に献血経験がある方に限ります。
※移動採血車による成分献血は、現在実施しておりません。

●手足口病についてのお知らせ●

手足口病は乳幼児、小児によく見られる病気で、手のひらや足の裏、口の中の水疱性発疹が主な症状です。例年夏を中心に発生し、7月下旬に流行のピークを迎えますが、今年はいつもとより早く発生数が増加しています。今後夏にむけて流行が大きくなっていくことが予想されますので、手洗いの励行などの感染予防に心がけてください。

Q 1. どのようにして感染するのですか？

感染した人のくしゃみや咳で空気中に原因となるウイルスが飛び散って感染したり、便の中に排泄されたウイルスが周囲の人の口に入って感染したりします。

Q 3. 予防方法は？

手洗い・うがいの励行です。手洗いは流水と石けんで十分に行い、手拭きは共用しないようにしましょう。おむつ交換時の排泄物の処理にも注意しましょう。

Q 2. どのような症状がでますか？

口の中、手のひら、足底や足背などに2～3mmの水疱性発疹がでます。感染した方の約1/3に38℃前後の発熱がみられます。

症状は、ほとんどが数日間のうちに自然に治りますが、まれに髄膜炎・脳炎などの合併症や重篤な症状が出る場合があります。頭痛・嘔吐、高熱が続く、視線が合わない、呼びかけに答えられない、呼吸が苦しそう、ぐったりしているなどの症状がある場合はすぐに医療機関を受診してください。

Q 4. もし手足口病にかかったら、どうすればよいですか？

ほとんどは数日間のうちに自然に治りますが、なるべく医療機関を受診しましょう。多くの場合、口内炎ができるため痛くて食べられないことがあります。水分補給をこまめにおこない、食事は刺激にならない柔らかくて薄味の物を与えるようにしましょう。

また、病気が治ったあとも3～4週間は便からウイルスが排出されるため人にうつしてしまう恐れがあります。排泄物の処理には特に注意しましょう。

「心の健康相談」のお知らせ

県北保健福祉事務所では、職場や地域社会・家庭の中でのストレス等の影響で、心の悩みを抱えている方が、専門の医師に相談する場として「心の健康相談」を実施しています。お気軽にご相談ください。

日程：8月26日（木）、9月16日（木） 13時30分～15時30分

場所：県北保健福祉事務所

申込み方法：予約制ですので前日までに電話でお申込みください。

申込み、問合せ：県北保健福祉事務所 健康福祉部 障がい者支援チーム ☎534-4300

*** ニコニコ相談会 ***

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	9月1日（水）	午前10時～ 午前11時30分	子育て支援センター （藤田保育所内）

【実施内容】身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。
《持参するもの》母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！
《申し込み方法》前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎585-2374）に電話でお申し込みください。

*** 乳児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成22年5月生まれ） ・9か月児（平成21年11月生まれ）	9月30日（木）	午後1時15分～ 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】医師の指導、身長・体重測定、調乳、離乳、予防接種などについて
《持参するもの》母子健康手帳を忘れずに！

*** 1歳6カ月児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
平成20年12月16日～ 平成21年3月31日生まれの幼児	9月16日（木）	午後1時30分～午後2時	観月台文化センター 大研修室

【健診内容】
☆内科と歯科の医師の診察、歯科衛生士による歯みがき指導、生活保健指導、身長・体重測定を行います。
☆心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。
☆栄養指導（おやつを試食）もあります。
《持参するもの》
☆母子健康手帳と1歳6カ月児健康診査票（必要事項を記入してください）を忘れずに！