

東京都西多摩保健所

■8市町村（青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町）を管轄しています。  
■〒198-0042 青梅市東青梅 1-167-15 ■電話 0428-22-6141（代表） ■FAX 0428-23-3987  
■ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/index.html>

## ■今号の内容

夏場の上手な換気	1
キノコ食中毒	2～3
ホームページから健康・栄養情報を発信します！	
.....	3
保健師による相談のご案内	4

夏場の換気は…新型コロナウイルス対策+熱中症予防が大切です。

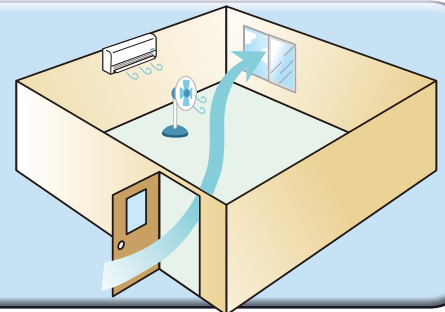
## エアコンを使用しながら 上手に換気をしましょう！



新型コロナウイルス対策には、こまめな換気が有効ですが、夏場は熱中症予防の観点からエアコンなどを活用し、室内温度を上げないことが大切です。一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。従って夏場の換気は、コツを押さえた窓開けや常時換気設備の活用で、感染リスクを下げつつ、室内温度を上げないように、効果的に行いましょう。

### ■窓開けによる換気のコツ

換気の基本は、対角線の2方向を開けて空気の通り道を作ることです。窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開け、扇風機を窓の外に向けて回しましょう。



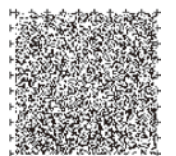
### ■常時換気設備（24時間換気システム）を活用

建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。

窓開けによる換気を組み合わせる場合は、外気温の低い朝や夕方以降などに窓開けを行うことで、室温が上がらないよう工夫しましょう。

### ■一人暮らしの場合は最小限の換気を確保

一人暮らしの場合は、新型コロナウイルス感染のリスクは低いので、エアコンを優先しながら常時換気設備や換気扇を活用して、最小限の換気を確保しましょう。



ちゅうい  
**ご注意!**

**毒キノコ**



野山を歩くと、春には山菜、秋にはキノコや木の実などたくさんの自然の恵みに出会います。しかし、食べられるものもあれば毒を持つものも多くあります。間違えて食べると死亡するような猛毒のものもあります。今回は、西多摩保健所の管内の山林でも見られる主な**毒キノコ**について、管内で撮影した画像で、ご紹介します。

カエントケ

**猛毒**

ブナ、コナラなどの枯木近くの地上から発生することが多い**猛毒キノコ**です。誤って食べると食後30分から発熱、おう吐、下痢などを起こしその後、消化器不全、脳障害などになり**死に至る**こともあります。毒成分は皮膚刺激性があり、触ることも危険と言われています。過去には管内でカエントケによると思われる食中毒も発生しており、特に注意が必要な毒キノコです。



ツキヨタケ

日本で一番食中毒が多い毒キノコ



クサウラベニタケ

管内の里山にも多い毒キノコ



オオシロカラカサタケ

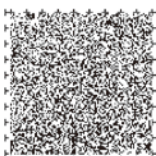
道端や公園にも発生します



もう少し詳しいキノコの情報は、東京都福祉保健局のホームページをご覧ください。

食品衛生の窓 キノコの話

検索



## ドクツルタケ

**猛毒**

猛毒のキノコで、1本食べると死亡することもあります



## ニガクリタケ

**猛毒**

苦味がある猛毒キノコ  
管内の山林でよく見かけます



## スギヒラタケ

2004年に国内で食べた後に急性脳症になり死亡する事例がありました



ご紹介した毒キノコの他にも多くの毒キノコがあります。野生のキノコは安易に食べないことが大切です。

### 毒キノコによる食中毒防止の知識

- ・食用キノコと毒キノコはよく似ており、見分けは非常に難しいです。
- ・食用キノコの中に、1本でも毒キノコが混ざっていれば食中毒を起こします。
- ・柄が縦に裂ければ食べられる、毒キノコは派手な色をしている等の食用キノコと毒キノコを見分ける方法に関する言い伝えは迷信です。

### ・食用のキノコと確実に判断できないキノコは

とらない 食べない  
売らない 人にあげない



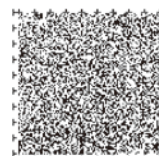
★キノコを食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けてください！食べたキノコが残っている場合は持参して治療の参考にしてもらってください。

## ホームページから健康・栄養情報を発信します！

保健所ホームページ「栄養・食生活」では栄養・健康づくりに関する情報発信を開始しました。日頃から実践していただきたい食生活のポイントや工夫点を紹介しています。是非参考にしてください。

### <主な内容>

- 実践しよう！食事から健康づくり  
バランスのとれた食事、朝食の役割、野菜の働き、食塩の摂り過ぎによるリスクなどを紹介 
- フレイル予防で健康長寿  
簡単料理レシピやフレイル予防のための食のサポートブック、配食サービスの情報などを掲載
- 圏域の取組事例紹介  
管内市町村や団体の取組を紹介
- 関係情報  
国や都の食育情報を掲載



詳しい情報はホームページをご覧ください。

西多摩保健所 栄養・食生活

検索

## 保健師による相談のご案内

西多摩保健所では、こころと身体の健康や、難病等の療養生活、感染症などのご相談に保健師が応じています。ひとりで悩まずに、まずはお電話でご連絡ください。

なお、相談内容により必要な場合は、適切な機関を紹介させていただくこともあります。

### 連絡先

東京都西多摩保健所 保健対策課

電話 0428 - 22 - 6141



### ◎電話、面接、訪問相談

まずは電話でご連絡ください。内容により相談方法をご提案します。必要時は担当保健師(お住まいの地区ごとに決まっています)が対応します。

### ◎こころの健康相談

こころの病気や症状について心配なご本人やご家族、関係者等どなたでも相談できます。専門医による精神保健医療相談(精神保健・思春期・高齢者・依存症)がご利用できます。

### ◎難病の方の相談

難病で在宅療養中の方やご家族が、安心して生活を送れるよう支援します。

在宅難病療養相談、リハビリ訪問、在宅難病患者一時入院事業、講演会等を行っています。

### ◎重症心身障害児(者)・医療的ケア児の方の療育相談

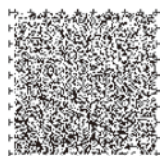
在宅重症心身障害児(者)訪問事業、福祉制度や地域の療養支援サービスの紹介などを行っています。

### ◎感染症対策全般に関する相談

結核、HIV/エイズ・性感染症等その他の感染症の相談や講演会等を行っています。

## 西多摩保健所は令和元年9月30日に下記へ移転しました

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。↓



所在地 東京都青梅市東青梅  
一丁目167番地の15  
電話 0428-22-6141 (代表) ※変更ありません  
FAX 0428-23-3987 ※変更ありません  
最寄駅 JR青梅線 東青梅駅 徒歩5分

発行 東京都西多摩保健所  
企画調整課企画調整担当  
電話 0428-22-6141 (代表)

登録番号 4(2)  
令和4年8月発行

