

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 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/index.html>

■ 今号の内容

- 植えたり育てたりしてはいけない「けし」
「大麻」に御注意！…………… 1
- お口からはじめる健康づくり…………… 2
- コロナとの共存でこころが疲れていませんか
…………… 3
- 長引く咳は要注意！…………… 3
- 実践しよう！食事から健康づくり…………… 4

植えたり育てたりしてはいけない「けし」「大麻」に御注意！

4月から6月頃にかけて、色鮮やかで美しい花を咲かせる「けし」の中には、法律により栽培・所持が禁止されている品種があります。

けし 禁止されている「けし」の例

葉：茎を包んでいる 切れ込みが浅い

ソムニフェルム種



セティゲルム種



禁止されていない「けし」の例

葉：茎を包んでいない 切れ込みが深い

アイスランドポピー



ナガミヒナゲシ



大麻

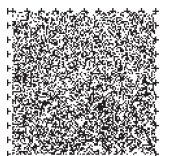
4月から5月初め頃に芽を出し、7月には1から3m位に成長します。大麻はマリファナ等の不正薬物の原料になるので、法律により栽培・所持が禁止されています。

栽培してはいけない「けし」「大麻」と思われる植物を見つけた時は、抜いたり摘み取ったりせずに、下記までお知らせください。

連絡先：西多摩保健所 生活環境安全課 薬事指導担当

☎ 0428-22-6141（代表）（平日午前9時から午後5時）

写真提供：東京都薬用植物園（東京都小平市中島町 21-1 ☎ 042-341-0344）



お口からはじめる健康づくり

～歯周病予防から全身の健康を～

🦷 歯周病とは？

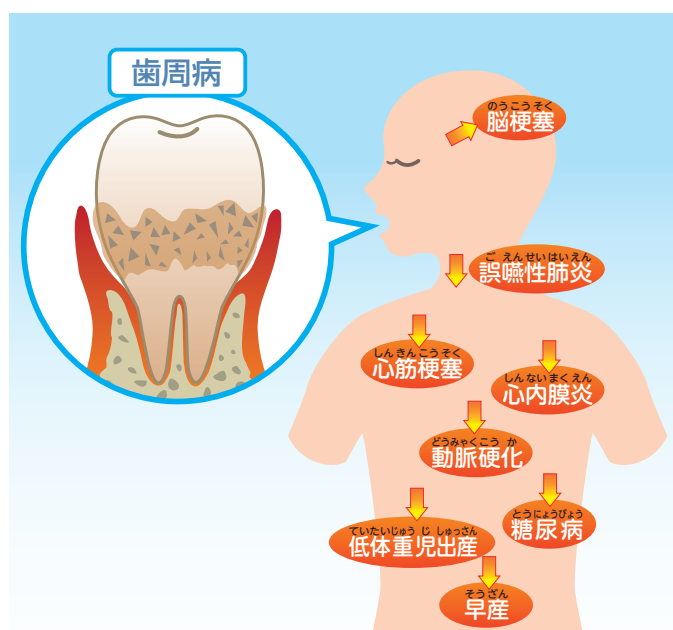
歯周病とは、歯みがきが不十分な部分に付着する、プラーク（細菌のかたまり）によって引き起こされる歯の周りの組織の病気です。歯周病が進行すると、歯が揺れるようになったり、抜け落ちてしまうといった症状が出てくることがあります。

🦷 歯周病と全身疾患の関係性

歯周病になると、様々な病気を引き起こしたり、悪化させてしまう原因になることが分かってきています。また、最近では特に糖尿病と密接に関わっていることも分かってきています。

糖尿病患者さんと歯周病の関係

- * 歯周病にかかりやすい
 - * 歯周病の進行が早い
 - * 歯周病が改善しにくい
 - * 糖尿病の症状が悪化することがある
- 歯周病治療で糖尿病が改善することもある。



🦷 歯周病予防のために“今”できること

歯周病予防の基本は原因である**プラークを除去すること**です。そのためには毎日の正しい歯みがきが必要になります。

また、歯科医院での定期健診や予防処置を受けることも重要ですので、**かかりつけ歯科医の受診を習慣づけて**みてください。

歯周病チェックリスト

- 歯ぐきから血が出る
- 歯がグラグラしてよく噛めない
- 歯ぐきが赤くはれている
- 歯ぐきを押しと膿が出る

チェックがつく場合は歯周病の可能性ががあります。歯科医院を受診しましょう。

🦷 「東京都医療機関案内サービス ひまわり」のご案内

歯科医院をお探しの場合は「東京都医療機関案内サービス ひまわり」をご利用ください。



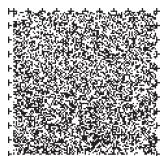
東京都医療機関案内サービス ひまわり

スマートフォンから 右の QR コードをご利用ください。

パソコンから 「東京都ひまわり」で検索

電話から 03-5272-0303

聴覚障害の方専用 03-5285-8080 (ファクシミリ案内)



コロナとの共存でこころが疲れていませんか



～こころとからだを癒しましょう～

新型コロナウイルス感染症によって変わった日々の暮らしに、こころが疲れていませんか。ご自分に合う、疲れを癒す方法を見つけて、ストレスと上手に付き合っていきましょう。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに気持ちを伝えることでも、ストレスが和らぎます。



「不安になる」「眠れない」「食欲がない」などの状態が続いたら、一人で抱え込まずご相談ください。

～疲れを癒すリラクゼーション法の一例～

- ☆ストレッチでこころもからだもほぐしましょう
- ☆手軽にできる好きな運動を楽しみましょう
- ☆親しい人とおしゃべりで話を聞いてもらいましょう
- ☆たくさん笑って自律神経を整えましょう
- ☆仲間と一緒に、楽しい趣味を持ちましょう
- ☆自然に身をゆだねリフレッシュしましょう

～こころがつらいと感じたときの相談窓口～

☆東京都自殺相談ダイヤル
「こころといのちのほっとライン」
はなしてなやみ
電話：0570-087478



(毎日午前12時から翌朝5時30分まで)
相談料は無料です。(別途、通話料がかかります)
☆お住まいの市町村や西多摩保健所でもご相談をお受けします。

☆LINEアカウント
「生きるのがつらい…と感じたら…」
相談ほっとLINE @東京



(毎日午後3時から午後10時30分まで)
スマートフォンから 右上のQRコードをご利用ください。
パソコンから 「相談ほっとLINE @東京」で検索

長引く咳は要注意！ その咳や微熱…新型コロナじゃなくて結核かも

日本では、今も1日に40人が結核と診断され、そのうち6人が命を落としています！

結核は全国で年間約1万4千人の新たな患者が見つかったりしている重大な感染症です。

令和2年には、東京都で1589人、西多摩保健所管内で30の方が新たに結核と診断されました。

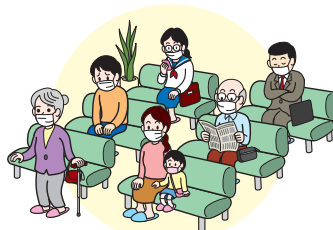
結核とは…

結核は、発病すると咳、たん、発熱などの症状が出ます。症状は風邪と似ていますが、結核の場合は咳が2週間以上続くことが多く、放っておくと重症化し、排菌する（周囲に感染を広げる）ようになります。



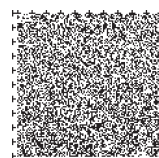
早期発見・早期治療が重要です！

微熱や咳が長引く場合は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、結核の可能性も考え、早めに医療機関へ相談・受診しましょう。微熱や体のだるさ、息切れ、胸の痛み、食欲不振などがある場合は、結核も疑ってみることも必要です。



定期的に健康診断を受けましょう！

自覚症状がなくても健康診断で結核が発見されることがあります。特に高齢者は結核の典型的な症状がみられないことが多いので毎年、お住まいの自治体で実施されている健康診断を受けましょう！



実践しよう！食事から健康づくり

健康なからだをつくるには栄養バランスのとれた食事が欠かせません。
食事において気をつけたいポイントを紹介します。

主食、主菜、副菜をそろえた食事のススメ

食品に含まれる栄養素は、食品ごとに異なります。また、一つの食品ですべての栄養素を含んでいるものもありません。そこで、いろいろな食品・食材を主食、主菜、副菜に組み合わせるようすると栄養バランスが整いやすくなります。

野菜や芋、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

副菜

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

ごはん、パン、麺類などの料理で炭水化物を多く含みます。

主食

牛乳・乳製品で、カルシウムを補えます。果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補えます。



+ さらに実践！ 健康的な食生活を送るための3つのポイント

ポイント1

1日3食しっかり食べよう

朝食を抜いたり、過度なダイエットで極端に食べる量を減らしたりしていませんか。欠食は栄養不足の大きな要因です。3度の食事をしっかり食べましょう。

3度の食事で規則正しい生活リズム



ポイント2

野菜は加熱して食べやすく

成人の1日の野菜摂取目標量は350gです。野菜は加熱すると、カサが減り、生で食べるよりも食べやすくなります。茹でる、煮る、炒めるなどして野菜をたっぷり食べましょう。

具たくさん汁物で野菜摂取量UP!



外食時は野菜メニュー店へ!



ポイント3

調味料はほどほどに

成人の1日の食塩摂取目標量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。食塩を摂り過ぎると、高血圧が起こりやすくなります。食塩のおよそ7割は調味料から摂取しています。調味料の使い過ぎに気を付けましょう。

塩やしょうゆの代わりに酸味を活用



詳しい栄養・健康づくりに関する情報はホームページをご覧ください。

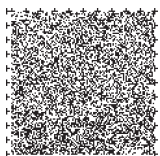
西多摩保健所 実践しよう！食事から健康づくり

検索



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 3(4)
令和4年3月発行



リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

