

保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所 〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地
TEL.04994(2)0181 FAX.04994(2)1009

健康一口メモ

ケンシンについて考えてみましょう

皆さんはケンシンを受けていますか？

毎年役場から案内が来ます。あるいは職場でも行われます。学校でも春に行われます。

ところで、ケンシンには2種類あるのをご存知でしたか？

健診と検診です。

健診は、健康診断とか健康診査の略で、健康かどうかを見立てるのが目的です。検診は、検査と診断の略で、病気を見つけるのが目的です。

健康かどうかを見立てると、病気を見つけるのは違うのでしょうか？

皆さんは、命に係わる病気と聞かれたら、何を思い浮かべますか？ がん、心不全、脳卒中、肺炎、……。他の疾病を思い浮かべた方もいると思いますが、この4つが死亡原因のトップを占めています。

これらの病気のうち、なる前に(正確には、症

状が出る前に)見つけられるのはいいでしょう。がんですね。がんは、検査で早い時期に見つけることができるものが増えています。それで、がん検診が行われているのです。

一方、心不全や脳卒中などは、症状が出て初めて診断されるので、なる前に見つけることはできません。でも、これらの病気は、高血圧や動脈硬化などが進むことによって発症することがわかっています。そうした状態にならないためには、バランスのとれた食事や、適度な運動、そして十分な睡眠といった生活習慣が大切です。このような、健康な状態にあるかどうかを調べるのが健診です。

健診では、体重や血圧を測り、血液検査で脂質(コレステロールなど)や糖などを調べます。その結果によって、自分の健康状態を知り、より良い生活していくのが目的です。

健診と検診を活用して、健康な日々を過ごしましょう。



知って快適!

家庭で出来る「蚊」対策



今年も取り組もう! 「蚊」対策

三宅島・御蔵島にとって、「蚊」はその気候・環境からいついそいついそいつまわりのイヤな虫です。

しかし、「蚊」が発生する場所を知り、ご家庭で少しずつ対策を行えば、「蚊」の少ない、より安全で快適な環境となります。正しい知識を持ち、「蚊」対策に取り組んでみましょう。

「蚊」が媒介する感染症

蚊は、血を吸い痒(かゆ)みをもたらす以外にも、様々な感染症を媒介することが知られています。

蚊は、約70年ぶりに国内感染が発生した**デング熱**や近年中南米や東南アジアで流行が拡大している**ジカ熱**、平成16年より海外で再流行がみられる**チクングニア熱**など、多くの感染症を媒介しています。

デング熱	292件
マラリア	41件
チクングニア熱	17件

平成27年の日本での蚊媒介感染症発生報告件数
(平成27年は海外渡航者等による発症)

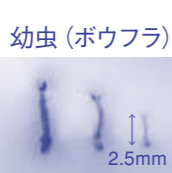
島に生息する主な「蚊」は?

島しょ地域の屋外では、ヤブカ類(ヒトスジシマカ、オオクロヤブカ、トウゴウヤブカ)がほとんどを占めています。ただし、浄化槽等ではイエカ類も発生します。

ヒトスジシマカはデング熱やジカ熱、チクングニア熱等の感染症を媒介することが知られています。

ヒトスジシマカの特徴

背中一本の白い線がありヒトスジの由来となっています。水が溜まるあらゆる場所で発生し、約2週間て卵から成虫になります。



ヒトスジシマカは待ち伏せ型で、草むらなどにひそみ、主に日中(特に朝夕)半径5m位に近づくと吸血します。

「水たまり」をなくして「蚊」対策!

蚊は成虫になる直前まで水中(水たまり)で生活するため、**水中に生息する幼虫**

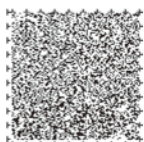
⇒撤去、カバー等	⇒撤去、逆さ等	⇒ボウフラ用殺虫剤
⇒たるみを無くす	⇒週一で受け皿の水捨	⇒撤去、週一の水換
⇒剪定、下草刈り	⇒ボウフラ用殺虫剤等	⇒殺虫剤、浄化槽点検

(ボウフラ)を駆除することが大切です。写真のような場所はありますか? 生息場所(水たまり、草むらなど)をなくすことが、発生防止対策です!

「蚊」に刺されないためには

屋外で蚊に刺されないために、外出時や屋外作業時には、肌の露出を避け、素足でのサンダル履きも避けましょう。また、虫よけ剤も上手に活用しましょう。

屋内でも網戸を活用して開放を避け、電気式蚊取り等なども上手に活用しましょう。



蚊対策に関するリーフレット等を都ホームページでも掲載しています。 [東京都蚊対策](#) で [検索](#)

お知らせ

- ◆小規模事業所の健康診断および一般の地域住民を対象にした健康相談等を実施しています。(予約制になっておりますので、事前に電話等でご相談ください。)
- ◆肝炎ウィルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査も無料で行っています。事前に保健師にご相談ください。
- ◆便検査(赤痢・チフス菌・パラチフス菌・その他サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157)

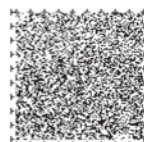
7月 ▶ 4日(月) 25日(月) 8月 ▶ 15日(月) 29日(月) 9月 ▶ 5日(月) 12日(月)

検査は有料です。

【連絡先】島しょ保健所三宅出張所

TEL 04994-2-0181 FAX 04994-2-1009

月~金曜日8時30分から17時00分(祝・祭日は除く)



熱中症は予防が大切！

熱中症の発生は7～8月がピークです

熱中症は、気温だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温が高なくても、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れてない時は注意しましょう。平成27年(6月～9月)の東京消防庁管内での熱中症による救急搬送者数は4,408人で、昨年と比較して約3割増加でした。(データは東京消防庁HPより)

熱中症

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。



こんな時は注意しましょう

スポーツ中、屋外作業中、散歩中、バス待ちの屋外、海、飲酒中 など

炎天下での屋外作業では、こまめに水分補給を！



予防のポイントは「水分補給」と「暑さを避ける」こと
高齢者や子供は特に注意が必要

- のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂ることを心がけましょう。
- 室温を確認して、扇風機やエアコンを上手に活用しましょう。
- 暑い時は無理をしないことも大切です。

高齢者

➡ 温度に対する感覚が弱くなるので、室内でも熱中症になることがあります。

子供

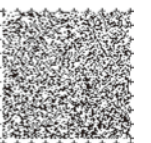
➡ 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなります。身長の高くない子供は大人以上に暑い環境にいます。体温調整機能が十分発達していないため、注意が必要です。



熱中症の症状と対応方法

軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の汗、足がつる等	すぐに涼しい場所へ移動し体を冷やしましょう。水分、塩分を補給しましょう。
中度	頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、だるさ等	足を高くして休み、水分、塩分を補給しましょう。すぐに医療機関を受診しましょう。
重度	意識がない、けいれん、高い体温、真っ直ぐに歩けない等	すぐに救急車を呼びましょう。水や氷で脇の下や足の付け根を冷やしましょう。

参考：「熱中症予防のためのリーフレット」厚生労働省



夏場の食中毒に注意しましょう！



楽しい思い出づくりのために！！

キャンプやハイキング、レジャーに最適なシーズンが到来しました。海や山でバーベキュー等、屋外での食事を楽しむ方も多いのではないのでしょうか？今回は屋外で食事をする際の食中毒予防ポイントをご紹介します。

夏の食中毒原因の半数以上は「細菌」

食中毒の原因となる多くの細菌は、動物の腸管内に生息しています。こうした細菌の生育に適しているのが、動物の体温と回つてくる気流や、こもりとした湿度です。夏場はまさに細菌達にとって過ごしやすい条件がそろつたため、毎年のように食中毒が発生つていくなか、

平成27年7月～9月間には全国で、計261件、患者総数3029名の食中毒が発生していますが、そのうち137件、1767名、つまり半数以上の事件がカンピロバクターをはじめとした細菌を原因とする食中毒でした。

細菌性食中毒予防では、細菌を食品に付けない、増やさない、加熱でやっつけることがとても重要です。食中毒を起こさないよう、下記のごことに十分注意して楽しみましょう！！



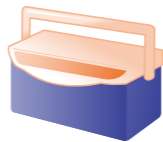
手や調理器具は清潔にする

- 食中毒予防の基本は手洗いです。10秒間の石けんによる手洗いを2回繰り返すと1回で長く行うよりも効果的です！
- 調理器具はよく洗浄、消毒したものを使用し、肉用、野菜用など用途別に使い分けましょう。
- 水場が近くにない場合は、ポリタンク等で清潔な水を用意しましょう。



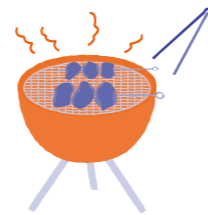
調理の直前まで食材は保冷する

- クーラーボックスがあるから大丈夫！と過信してはいけません。クーラーボックスに食材を詰め込み過ぎると、冷気が食材に届きにくくなります。食材は容量の8割程度に収めましょう。また、保冷剤等があたる場所は冷やされますが、それ以外の部分は温度が高くなりがちです。食材の上下に保冷剤を入れるようにしましょう。
- 肉や魚は密封し、他の食品を汚染しないように注意しましょう。



しっかりと加熱する

- 多くの食中毒細菌は75℃1分間以上で加熱すれば死滅します。火の通りを良くするため、お肉はスライスした薄いものを使うとよいでしょう。
- 生肉を取り扱う時と、焼きあがった肉を取り分けるとき、食べる時とは使用するトングや箸を使い分け、交差汚染が起こらないようにしましょう。



周りの方にも注意喚起を

- 食中毒になると、特に子供やお年寄りは死亡したり、重篤な症状になる危険性があります。生や加熱不十分な肉を食べないこと、生肉を触ったら必ず手を洗うことなど周りの方を含め、注意喚起をしましょう。

