

# 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

## 健康一ロメモ

### ケンシン結果の 見かた



前回、ケンシンには2種類  
(検診と健診)あることをお話  
しました。

今回は、ケンシン結果の見方  
についてお話します。

#### がん検診の結果

##### ●異常なしの場合

ひとまず安心です。がんも生  
活習慣が影響します。好ましい  
生活習慣を身につけましょう。  
タバコは万病の元です。吸って  
いる方は、ぜひ禁煙にチャレン  
ジしましょう！

今回は異常なしでも、がんはい  
つてくるかわかりません。次のが  
ん検診も必ず受けましょう。

##### ▲精密検査を勧められた場合

もしかしたらがんが生まれ

ているかもしれないという結  
果です。がん検診での検査は多  
くの方を対象にするため簡便  
なものです。そこで、詳しい検  
査を行ってはっきり診断しま  
す。万が一がんであっても、早く  
見つければ治ります。心配せず  
精密検査を受けましょう。放置  
してがんが進んでしまうこと  
が一番危険です。

ロームは好ましい生活習慣を  
身に付けることで予防するこ  
とができます。

##### ▲指導が必要な場合

健診の結果が基準値を外れて  
いると、保健指導のお知らせが来  
ます。特定保健指導といいま  
す。食事、運動、休養といった自分  
の生活習慣を見直して、好ましい  
習慣が身に付くようサポートし  
てくれます。よい機会だと思っ  
てぜひ参加しましょう。

#### 健診(特定健診)の結果

##### ●特に問題がなかった場合

この健診は、主にメタボリック  
クシンドロームの予防のため  
に行っているものです。体重が  
多い、血圧が高い、コレステ  
ロール値が高い、血糖値が高い  
といった状態が続くと、血管が  
硬くなり、詰まったり破れたり  
します。血管は全身を巡ってい  
るので、脳卒中や心筋梗塞、腎  
臓病などを発症することにな  
ります。

しかし、メタボリックシンド

ご自分の生活習慣の良いと  
ころをさらに伸ばしましょう。  
また、今回は大丈夫でも、体重  
が増えているとか、毎日お酒を  
飲んでいるといったリスクの  
ある生活の方は、安心せずに、  
好ましい生活習慣にしてい  
きましょう。



年頭にあたり、三宅村並びに御蔵島村

のみなさまに謹んでごあいさつ申上  
げます。私は、昨年12月より島しょ保健  
所長を兼務しております東京都福祉保  
健局保健政策部長の上田隆でございます  
。城所前所長が小笠原出張所に専念す  
るため所長を交代いたしました。

口頃の島しょ保健所業務へのご理解  
ご協力に感謝申し上げます。

三宅出張所の新庁舎建設も、外構工事

も大詰めを迎えております。みなさまに  
は、来所にあたりご不便をおかけしてい  
ることを、お詫びいたします。完成まで  
あと一步の所まで来ておりますので、も  
つとむらへの辛抱をお願い申し上げます。

昨年もまた、熊本や鳥取での地震、九

州・東北そして北海道での大雨による河  
川の氾濫・浸水さらには土砂災害、阿蘇  
山などの噴火といった自然災害が起こ  
りました。島しょ地域では、常口頃から、敵  
しい自然環境と対峙していますが、全国  
的にも災害への備え・対策を求められる  
時代になってきています。保健所は、こう  
した災害をはじめ感染症などの健康危機  
に対して、地域のみなさま方の健康と安  
全を守るため、備えをより強めていくと  
ころです。

平均寿命が80歳を超える時代にあっ  
て、大きな病気もなく元気でいきいきと  
過ごすことができる健康寿命を延ばすこ  
とが求められています。そのためには、好  
ましい生活習慣が第一です。バランスの

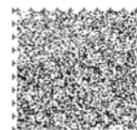
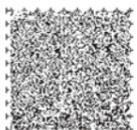
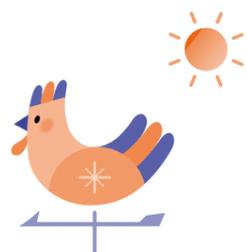
良い食事を摂り、適度に体を動かし、よ  
く眠り、歯と口の清潔を保ち、お互いに  
声を掛け合うことが、健康のもとです。  
保健所は、両村を支援してみなさまの健  
康への手助けをして参ります。

みなさまにとって、本年もよい年であ  
ることをお祈り申し上げます。また、み  
なさまが健康で安全に過ごせるよう、保  
健所も全力を尽くして参ります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上  
げます。

平成二十九年 元旦

島しょ保健所長 上田 隆



## 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)

1月▶10日(火) 23日(月) 2月▶6日(火) 20日(月) 3月▶6日(火) 13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)



# ノロウイルスにご注意!!

## ノロウイルスの脅威

ノロウイルスは感染力が非常に強く、体内に10〜100個のウイルスが侵入すると感染します。感染者の糞便には1g中約100億個のウイルスが含まれるため、たった7gで世界中の人が感染することになります。

症状はお嘔吐、下痢、微熱等ですが、感染しても発症しない人もいます。発症しなくても、糞便に発症者と同等程度のウイルスが排出されるため、無自覚のまま感染を広げる場合があります。通常3〜4日で症状は治まりますが、体力の弱い高齢者や乳幼児は、脱水状態に陥る場合があります。注意が必要です。

## どうやって感染するの??

ノロウイルスには大きく分けて次の3つの感染経路があります。

【食品からの感染(食中毒)】  
ウイルスを蓄積した貝を生や加熱不十分で食べた場合。  
お嘔吐物や糞便に触れた手指等を介して、ウイルスに汚染された食品を食べた場合。

## 【手指からの感染】

お嘔吐物等に触れた手指から直接、またはウイルスが付いた手指で触れたドアノブ等から間接的にウイルスが口に入った場合。

## 【飛沫・塵埃による感染】

お嘔吐物等から飛び散った「飛沫」が直接口に入った場合。  
お嘔吐物等が乾燥して塵や埃となって空気中を漂い、それが口から入った場合。

## 予防方法は?

### 【手洗い】

トイレの後、調理前、食事の前等こまめな手洗いを心掛けてみましょう。  
手洗時間の目安は30秒です。2回洗うとより効果があります。

### 【食品の十分な加熱】

食材の中心温度が85〜90℃で90秒間加熱を行えば、殺菌可能です。

### 【お嘔吐物・糞便等の適切な処理】

飛沫や塵埃からの感染防止には、お嘔吐物等の確実な処理が必要です。下記を参考に、なるべく普段調理する方以外の方が処理を行ってください。アルコール消毒は有効なので、注意してください。

## 感染拡大防止のためのお嘔吐物等処理方法



1 自分が感染しないために手袋、マスク、エプロンを着用する。



2 使い捨てのペーパータオル等で外側から内側にかけて拭き取る。



3 使用したペーパータオル等はすぐにビニール袋に入れ密封し処分する。



4 お嘔吐物等が付着した床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを浸した布等で覆うか、浸すように拭く(約10分間)。処理後は必ず水拭きを行うこと!!



5 手袋はお嘔吐物等が飛び散らないよう裏返してはずし、マスク、エプロンと共に密封し廃棄する。



6 処理後は必ず、入念に手洗いを!!

処理時は必ず換気を!!

# 飲酒の話



新年を迎え、飲酒の機会も増える季節です。飲酒は生活や文化の一部として親しまれている一方で、健康を保つ上で気を付ける点があるという特性もあります。この機会に自身の飲酒について振り返り、適度な飲酒について考えてみましょう。

## 「節度ある適度な飲酒」とは?

多くの研究結果から、飲酒は、がん、高血圧などの生活習慣病のリスクを高めると言われています。厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では、通常のアルコールの代謝能力を有する日本人において「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。また女性や高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなる人は、これより少ない飲酒量が適当とされています。

## 【アルコール20gを含む量】

| 種類(アルコール度数) | 適量           |
|-------------|--------------|
| ビール(5度)     | 中びん1本(500ml) |
| 日本酒(15度)    | 1合(180ml)    |
| 焼酎(25度)     | 0.6合(110ml)  |
| ウイスキー(43度)  | ダブル1杯(60ml)  |
| ワイン(14度)    | 1/4本(240ml)  |
| 缶チューハイ(5度)  | 1.5缶(約520ml) |



います。これらのことや左記の表などを目安に、自分にとっての適度な飲酒について考えてみましょう。

女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いと言われています。また高齢者はアルコールの分解速度が下がることや、血中濃度が低くても酔い方がひどくなる場合があります。女性や高齢者は、例えば1日350mlの缶ビール1本以下を飲酒量の目安としてみましょう。

## 飲酒と肝臓の関係

体内に入ったお酒の約90%は肝臓で分解されます。私たちが酔っている時でも、肝臓は黙って働き続けています。ガマン強い臓器といわれている肝臓も、絶えずお酒の処理に追われていると働きが悪くなってしまうのです。



楽しくお酒を飲むために、食事と一緒にゆっくりと飲む、週に2日は休肝日を設け肝臓をアルコールから解放する、といったことを心がけてみましょう。

肝硬変になると、肝臓全体が小さく硬くなってしまいます。完全には治りません!

## 毎日「適度な飲酒」以上の飲酒をしていると……



※脂肪肝の段階では自覚症状がなく、飲酒をやめれば肝臓の状態は良くなります。

