

こころの病気の理解を深めましょう 今回はうつ病です



うつ病では、精神的ストレスや体の病気など様々な理由から脳が上手く働いてくれないため、物の見方が否定的になりやすく、普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きています。

早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれていますので、無理せず早めに医療機関へ相談することと休養が大切です。

サイン・症状

うつ病と診断する目安として、次のような症状のうちいくつか2週間以上ずっと続くというものがあります。一つひとつの症状は誰もが感じるようなものですが、一日中絶え間なく感じられ、長い期間続くようであれば、もしかしたらうつ病のサインかもしれません

○自分でわかるもの

憂うつ、気分が重い、何をしても楽しくない、何にも興味がない、疲れているのに眠れない、一日中眠い、いつもよりかなり早く目覚める、何かにせき立てられるようで落ち着かない、思考力が落ちる、死にたくなる



○周りからみてわかるもの

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える



○体にでるもの

食欲がない、体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛や肩こり、動悸、胃の不快感、便秘がち、めまい、口が渇く



どんなタイプのうつ状態であっても、良くなったり、悪くなったりという小さな波をもちながら、階段をゆっくり1段ずつ上がるように改善していきます。焦らず、気になることや心配なことがあれば、家族や身近な人たちに話をしてみましょう。相談したいことがある場合は、保健指導担当まで御連絡ください。

参考

厚生労働省 知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>



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。)

◆肝炎ウイルス検査、H I V抗体検査、性感染症検査も無料で行っていきます。
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)

4月 9日(月) 23日(月) 5月 14日(月) 21日(月) 6月 4日(月) 11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)



平成30年
春号
No.331

登録(29)1号
R100
古紙配合率100%

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



免疫と予防接種の話



一病原体と戦う『ちから』

身体には、異物が入るとそれを排除する働きがあります。微生物などの病原体が侵入してきた場合、身体は抗体を作って戦います。

私たちは、子どもの頃に百日咳やジフテリアなどの予防接種を受けます。それは、これらの病原体に対する抗体を作って予防するためです。

もし抗体がないと私たちは病原体が侵入してきた場合に負けてしまいます。あるいは、抗体が十分できるまで高い熱が出るなどのいわゆる病気の状態(発病)になります。

一方、一度かかると次からはかからなかったり、軽くすんだりします。最初にかかったときに抗体ができて、次にかかったときには速やかにその病原体を攻撃できるからです。このことを免疫と呼んでいます。この免疫を人工的につけるのが予防接種です。

一風しんの流行と予防接種



数年ごとに東京を中心に全国的に風しんが流行しています。

風しんは、はしか(麻しん)と一緒に予防接種をしているのになぜ流行が起こっているのでしょうか。

かかった人を調べると、30歳から50歳にかけての男性が多いことが分かります。実は、風しんの予防接種が始まったのは1977年(昭和52年)ですが、当時は女子中学生にだけ接種していました。その後1994年(平成6年)に生後12ヶ月から90ヶ月の男女に接種することになりました。このため、20代後半以上の男性は風しんの予防接種を受けていない人が多いのです。

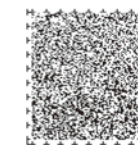
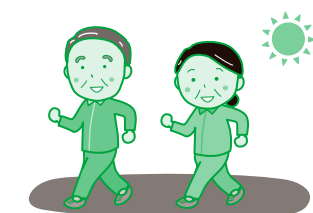
また、予防接種を受けた人の中にも、かかる人がいます。1度だけの接種では、時間が経つと抗体の力が落ちてしまうからです。そのため、1度しか接種していない女性もかかることがあるのです。このことは10年前の麻しん大流行のときにわかり、平成20年から麻しんと風しんの予防接種は2度行うことになりました。

一免疫力を高めるために

予防接種で抗体をつけることは感染症予防の第一歩ですが、それだけで安心はできません。病原体が入ってきたとき、実際に中心となって戦うのは白血球たちです。抗体も白血球も材料はたんぱく質などの栄養です。栄養が十分なければ戦力は増えません。また、こうした免疫の力は、ストレスが多いと下がることも知られています。

免疫力を高めるためには、日頃からのバランスの良い食事で適切な栄養をとり、身体を動かしたり、睡眠や休養をしっかりとってストレスを解消することも大事です。

予防接種と免疫を理解して、感染症に対処しましょう。



犬の飼い方 猫の飼い方

ペットを飼うということはそのペットの命を預かるということです。ペットが生涯にわたって快適で安全に暮らせるように、新鮮なえさや水を与えるのはもちろんのこと、きちんとした環境を整え、最期まで責任をもって飼いましょう！

日常のチェック・手入れ

ペットも色々な病気にかかります。動物は弱った様子をなかなか見せないため、病気を早期発見するには、あなた自身がペットの様子に気を配らなければなりません。

日々の食欲やうんち・おしっこの状態に注意し、時々体中をくまなくさわって異常がないかチェックしましょう。

【ブラッシング・シャンプー】

健康チェックのよい機会にもなり、飼い主との触れ合いはペットにとってリラックス効果もあります。定期的なブラッシング、犬の場合は月1回程度シャンプーも行い、汚れや抜け毛を取り除きましょう。

【爪切り】

伸びすぎた爪を放置すると、毛布などにかからまり、爪を折ったりはがしたりすることがあります。爪が伸びたら、犬用・猫用の爪切りで切りましょう。

【耳の手入れ】

健康なペットでは耳垢はわずかで、ほとんどにおいません。においがきつかったり、耳垢が多たまっているときは動物病院に相談しましょう。



病気などの予防

【混合ワクチン接種】

犬・猫同士でうつる感染症には一度かかると治すことができず、重篤な症状で死亡するものがあります。特に屋内を自由に行き来させている「外飼い」の猫、屋外を散歩させる犬の場合、他の犬猫やその排泄物などと接触していつ感染するかわかりません。動物病院でワクチンを接種させましょう。

【フィラリア予防（犬）】

そうめん状の虫が心臓内に寄生する病気で、蚊に刺されることで感染します。蚊の発生時期に合わせて飲み薬などで予防しましょう。

【ノミ・ダニ予防】

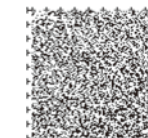
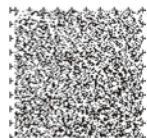
かゆいだけでなく、皮膚病の原因にもなります。また、人も刺されることがあります。予防薬には背中にとらすスポット剤や錠剤タイプなどがありますので、動物病院で相談してみましょう。



犬の狂犬病予防注射の季節です！

飼い犬には毎年4月から6月に狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。犬を飼い始めたら、村役場で登録の手続きを行い、毎年注射を受けさせましょう。

今年の集合注射は三宅村は4月20日(金)、御蔵島村は4月15日(日)を予定しています。詳細は村役場広報等でご確認ください。



少しの工夫で快適に！家庭で出来る「カビ」対策！

4月・5月・6月…除々に蒸し暑く、ジメジメとした季節になってきます。

このジメジメ(湿気=湿度)が大好きな生き物が、住まいにはびこるやっかいもの、「カビ」です。

三宅島・御蔵島では、外気の湿度が高いため、カビ発生を完全に防ぐことは難しいですが、カビ対策のポイントを知り、ぜひ、ご家庭での「カビ対策」に取り組んでみましょう。

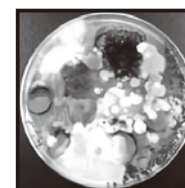
「カビ」って何？



カビは、酵母やキノコと同じ「真菌類」に分類され、4万種以上も種類があるとされています。



カビの菌糸と胞子



培地に生えたカビ

カビとヒトとの関わりは古く、味噌や醤油、焼酎やチーズ、抗生物質などヒトに有用な利用も多くされています。

一方で、カビは、衣服や家具、壁などを傷める他、臭いや黒ずみの原因にもなり、さらに、ダニの発生やアレルギー、食中毒、発ガン性物質の産生など、ヒトへの有害作用にも深く関係しています。

「カビ」発生の4大要素

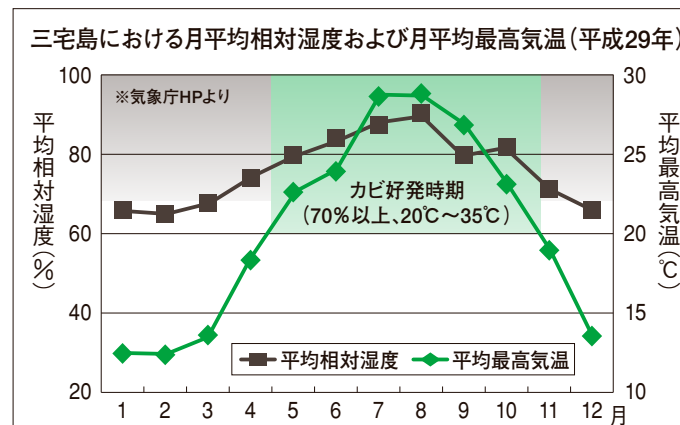


カビの発生には、以下の4つの要素が密接に関係しています。

- ① 湿度(70%以上)
- ② 温度(20℃~35℃)
- ③ 栄養(埃、汚れ、水分・汗等)
- ④ 酸素(空気があれば十分)

平成29年の三宅島の年平均相対湿度は、なんと76%でした。

三宅島・御蔵島は、暖かい海上にあるため、どうしても年中湿度が高く、春から秋にかけてカビが発生しやすい条件となっています。



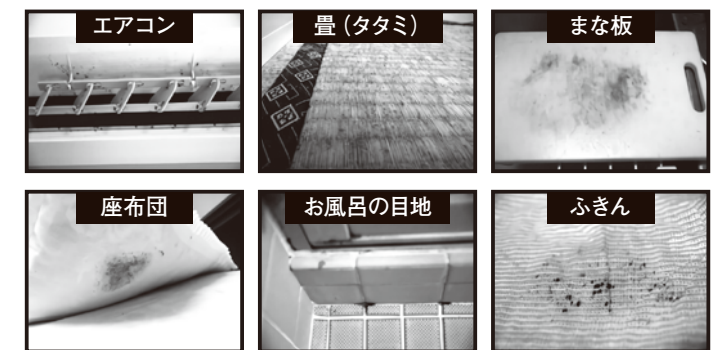
カビはどんな所に発生するの？



三宅島・御蔵島では、残念ながら、あらゆる所にカビが発生する可能性があります。

特に、**湿気、埃、汚れ(手垢や石けんカス等)**が溜まりやすい所は要注意です。

要素	主なカビの発生場所
湿度	風呂場、台所、洗面所、窓サッシ等
温度	押入れ、下駄箱、タンス裏や中、冷蔵庫のパッキン等
栄養・水	エアコン、洗濯機、除湿機、畳、絨毯、壁紙、服、靴、寝具類、食物全般等

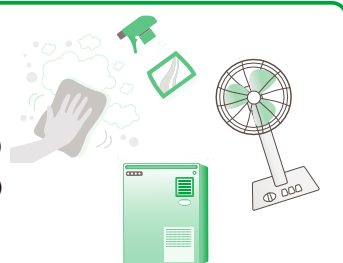


カビ対策のポイント



カビの発生対策は、発生要素をいかに減らすかがポイントです。

- ◎ 掃除(埃や汚れを取る)
- ◎ お日様に干す(寝具など)
- ◎ 3つのカンキ
 - ① 環気(空気を循環させる)
 - ② 乾気(湿気を除く(除湿))
 - ③ 換気(空気の入れ換え)



◎発生したカビの除去

環気には**すのこや扇風機**を、乾気には**除湿機**や**エアコン**を上手に使いましょう。

カビ発生時の対処法



- ◎ 水で流せる場所は、**市販のカビ取り剤**や**塩素系漂白剤**が効果的です。(取扱や換気に注意。水で流し、拭く事を忘れずに。)
- ◎ 畳や壁、服や靴などは、**消毒用アルコール**が効果的です。(色落ちの可能性あり。隅で試してから、乾拭きを忘れずに。)
- ※ 掃除機を直接掛けるのは、カビの胞子を撒き散らす事があるので控えましょう。

最後に



カビ対策は、似た環境を好むダニ対策にもなります。小さなお子様がいるご家庭やアレルギーをお持ちの方は、ぜひカビ退治にも取り組んでみましょう。

東京都では平成28年に「健康・快適居住環境の指針」を改定し、リーフレット等を作成しています。

居住環境 指針 で 🔍 検索

