



●腎臓の仕事

- ・血液の中のいらなくなった成分を尿に変え、体の外に出す役割をしています。
- ・血圧の調整や、血液の中の赤血球を増やしたり、歯や骨を強くしたりするホルモンを産生するなど、いろいろな働きがあります。

●働きが悪くなると

- ・血液の中のいらぬ成分を体外に排出できなくなってしまいます。
- ・尿をつくる機能が弱くなるので、タンパク質や赤血球などの大事な成分が尿に出てきます。
- ・ホルモンをうまく作ることができず、貧血や骨がもろくなる場合があります。



【腎機能が悪いと慢性腎臓病 いろいろな病気に関係します】

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓が少しずつ悪くなってきている状態です。CKDの原因には、腎臓そのものの病気がきっかけになっている場合と、【糖尿病】などの【生活習慣病】が腎臓を刺激して起きている場合があります。腎臓の検査を受けて、「たんぱく尿が出ている」または「eGFRが60未満」という結果が3か月以上続いている場合、慢性腎臓病(CKD)と診断されます。(eGFR:年齢・性別・クレアチニンから計算)



項目	基準値(正常)	検査の内容・わかること
蛋白	(-) 陰性	腎炎、ネフローゼなどで腎機能が低下すると陽性になります。激しい運動の後や、疲れているとき、高熱を伴う風邪などでも、一時的に腎機能が低下して尿蛋白が陽性になる場合があります。
糖	(-) 陰性	高血糖、すい炎で陽性になります。血糖が160~180mg/dlを超えると、尿中に漏れ出てきます。妊娠で陽性になる場合があります。
ウロビリノーゲン	(±)	肝機能障害、黄疸などで陽性になります。
潜血	(-) 陰性	血液が混入すると陽性になります。膀胱炎・腎炎・腎結石など出血性疾患の判定に役立ちます。女性は病気でなくても陽性になることがあります。
クレアチニン(血液)	男性1.0 mg/dl 女性0.7 mg/dl以下	血液中の老廃物のひとつであり腎臓でろ過され、ほとんどが尿中に排出されます。しかし、腎機能が低下していると、尿中に排出されずに血液中に蓄積されます。
尿素窒素(血液)	7~23 mg/dl	タンパク質が分解されてできる老廃物で尿と一緒に排泄されます。腎機能が低下していると、ろ過できず血液中に蓄積されます。

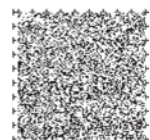


お知らせ

- ◆ 小規模事業所の健康診断を実施しています。(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、HIV抗体検査、性感染症検査(梅毒・クラミジア)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8日(月)・22日(月) / 8月5日(月)・26日(月) / 9月2日(月)・9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)

※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙でリサイクルできます。



2019年
夏号
No.336

登録(31)1号

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

夏場、家庭での食中毒に気を付けましょう!

はじめに

昨年(2018年)東京都内では、年間で185件、患者数1,917人の食中毒が発生しました。その中で夏場(6月~9月)は、細菌による食中毒が多く、計41件発生しています。

夏場は気温が高くなり、細菌が増殖しやすい(短時間で食中毒になるまでの菌量に達する)時期です。

今回ご紹介するポイントを抑えて、家庭で細菌による食中毒を起こさないようにしましょう!

食中毒予防の3原則

1 細菌を【つけない】

- 手洗いの徹底!
- 肉、卵、魚などを他の食品と分けて保存!
- 調理器具の洗浄と消毒!

2 細菌を【ふやさない】

- 冷蔵庫保存は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下!
- (温蔵する場合は65℃以上)

3 細菌を【やっつける】

- 十分に加熱!(中心部75℃1分以上の加熱)

家庭での食中毒予防6つのポイント!

ポイント① 買い物

- ☑ 消費期限をチェック
- ☑ 肉・魚は分けて包む
- ☑ 寄り道せず、すぐに帰る



ポイント② 家庭での保存

- ☑ 帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ☑ 冷蔵庫は10℃以下
- ☑ 冷凍庫は-15℃以下
- ☑ 肉や魚は下段に保管
- ☑ 冷蔵庫内は7割を目安に



ポイント③ 下準備の仕方

- ☑ 石けんで手洗い(作業前・肉魚卵を触った後)
- ☑ 野菜→肉・魚の順にカット
- ☑ 器具は使用後に洗浄・消毒
- ☑ 冷凍品の解凍は冷蔵庫で



ポイント④ 調理の仕方

- ☑ 石けんで手洗い(作業前・盛り付け前)
- ☑ 十分に加熱(中心部75℃1分以上)
- ☑ 台所は清潔に



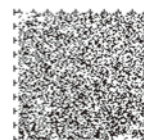
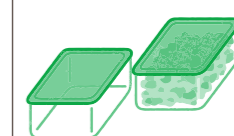
ポイント⑤ 食事

- ☑ 石けんで手洗い
- ☑ 長時間室温に放置しない
- ☑ 清潔な食器を使う



ポイント⑥ 残った食品の扱い

- ☑ 再加熱は十分に
- ☑ 清潔な容器で小分け保存
- ☑ 少しでも怪しいと思ったら食べずに捨てる





その虫さされ、もしかすると……

トコジラミ?



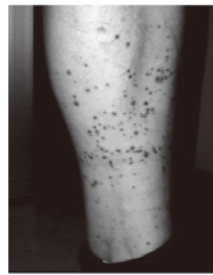
トコジラミという虫をご存知ですか?ナンキンムシという名前なら知っている方もいるかもしれません。近年、都内の保健所に寄せられる被害や相談が増えています。島しょ地域でも荷物に紛れて家に持ち込まれ、そこで増えてしまう可能性があります。また、知らないうちに他の家に被害を広げてしまうこともあります。吸血されると非常に強いかゆみが生じますが、ダニなどが原因と勘違いされる方も多いです。そこで、トコジラミの生態や、勘違いされやすい虫との違いについてお伝えします。

☑ トコジラミはこんな昆虫

- ・シラミの仲間ではなく、カメムシやセミの仲間
- ・皮膚を刺して吸血する(主に夜間)
- ・狭いところを好むため、家具の隙間やカバン等に潜んでいることが多い
- ・羽が退化していて飛べないが、動きは素早い
- ・吸血されると寝不足になるほどの強いかゆみを生じる



実物大
(成虫:約6mm)



脚を何度も吸血された人

☑ 刺された部位による見分け方

虫によって刺す部位が異なるため、かゆくなる場所が違います。数種類ご紹介します。

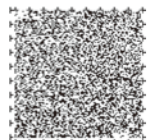
名前	かゆくなる場所	かゆみ (個人差あり)	特徴	目で見える
トコジラミ (体長5~8mm)	肌の露出している部分	◎	平べったく、狭いところを好む	○
イエダニ (体長0.6~1mm)	肌の柔らかい部分	○	ネズミがいると発生する	×
アタマジラミ (体長2~4mm)	頭髪部分の皮膚	○	頭髪にしがみついている	○

!! もし、トコジラミを見つけたら

トコジラミや、その血糞(トコジラミが排出する赤黒い糞)を見つけた場合、またトコジラミに刺された場合は、被害の拡大を防ぐため、早急な駆除が必要です。

しかし、殺虫剤の種類によっては、ダニなどには効果があるものの、トコジラミに効果がないものがあります。殺虫剤の使用により、かえって被害が広がってしまう

こともあるため、**早急に駆除業者にご相談ください。**



!! これらの虫以外にも

かゆみを生じさせる虫の一つに蚊がいます。夏に向けて多く発生しますが、蚊を減らすためには蚊の発生源となる、不要なたまり水を減らすことが重要です。



**たまり水、
放置していません蚊?**

東京都蚊対策 で 🔍 検索

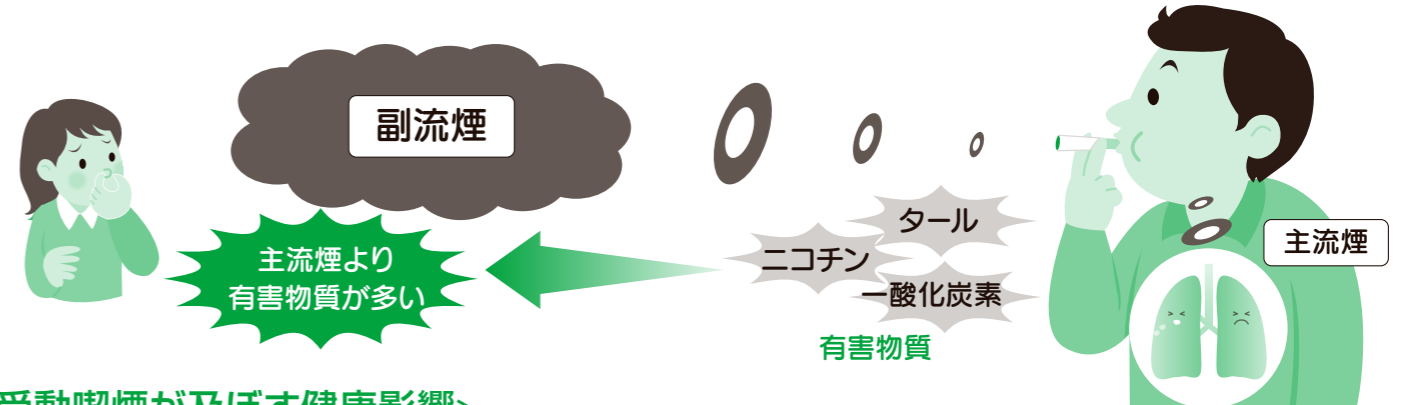
受動喫煙を防いで、大切な人の健康を守ろう

タバコの煙は喫煙者本人だけでなく、周囲の人にも多大な健康影響を及ぼすことが明らかになっています。

<タバコの煙について>

タバコの煙には、ニコチンやタールなどの200種類を超える有害物質や発がん物質が含まれています。

また、喫煙者が吸い込む主流煙と、タバコの先から立ち上る副流煙の2つに分けられ、副流煙には、主流煙より有害物質が多く含まれています。



<受動喫煙が及ぼす健康影響>

- ・ **がん等になるリスクを高める。**
夫が喫煙者の場合、妻の肺がんによる死亡率が高まることが明らかになっています。
- ・ **胎児の発育を阻害する。**
妊婦の周囲での喫煙は、流産や低出生体重児の出産リスクを高めると報告されています。
- ・ **子どもの病気を誘発する。**
親の喫煙は、子どもの「乳幼児突然死症候群(SIDS)」、ぜんそく、アトピーや中耳炎等のリスクを高めると報告されています。

<大切な人の健康を守るためのポイント>

- ・ **家庭や自家用車内は、完全禁煙に!**
家庭用の換気扇や空気清浄機では、十分にタバコの煙を除去できません。部屋や自動車の中で喫煙すると、窓を開けていても、タバコの有害物質は、室内や車内に残ります。
- ・ **妊婦や子どもの周囲での喫煙はしない!**
- ・ **積極的に禁煙しよう!**
自力での禁煙が難しい場合は、市販のニコチンパッチやガムを活用することや、禁煙治療のできる医療機関で受診することをお勧めします。



~受動喫煙防止のための新しいルール~

国及び東京都では、「改正健康増進法」「東京都受動喫煙防止条例」に基づき、学校、保育所、行政機関等の施設や飲食店などの「多数の者が利用する施設」における喫煙について、段階的に規制しています。詳しくは、次号でお伝えします。

○東京都ホームページのご案内

・喫煙・受動喫煙による健康影響について

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/kitsuen/index.html>

・東京都受動喫煙防止条例について

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/tokyo/kangaekata_public.html

