

# こころの病気の理解を深めましょう

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。私たちは、病気や怪我をした人には「無理をしないでね」と声をかけ、骨折している人に重い荷物を運ぶことは頼まないでしょう。しかし、こころの病気の場合は、気づかぬうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。こころの病気には、統合失調症、うつ病、認知症など様々な種類があり治療法も異なります。私たちがこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

## 統合失調症

およそ100人に1人弱がかかる頻度の高い病気ですが、原因は明らかになっていません。「普通の話も通じなくなる」などという誤ったイメージがありますが、多くの患者さんは回復していきます。幻覚や妄想という症状が特徴的です。

### 症状の特徴

- 幻覚 実際にはないものが感覚として感じられることです。
- 妄想 明らかに誤った内容であるのに信じてしまい、周りが訂正しようとしても受け入れられない考えです。
- 生活の障害 適切な会話、行動や作業ができにくいという形で認められ、患者本人も説明が難しいため、「社会性がない」「常識がない」「怠けている」などと誤解されることもあります。
- 病識の障害 自分が病気であることや、幻覚や妄想のような症状が病気によるものであることが認識できにくくなります。

### 早期受診と再発予防

高血圧や糖尿病などの生活習慣病と同じように、早期発見と早期治療、薬物療法と本人・家族の協力により、再発予防のための治療の継続が大切です。

### 周囲の対応

治療の中心は本人と家族です。しかし精神科の病気は目に見えませんから、家族や周囲の方にはなかなか理解しにくいものです。病気についての理解が進むと、お互いのストレスが減り、病状や経過により影響を与えます。

気になることや心配なことがあれば、保健所に気軽に御相談ください。

## 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、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)

10月 2日(月) 16日(月) 11月 6日(月) 13日(月) 12月 4日(月) 18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29年  
秋号  
No.329

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

## ご存知ですか？飼い主のいない猫対策



島内には多くの飼い主のいない猫がいます。お腹を空かせた猫に餌をあげたくなる気持ちもわかります。一方で、一所懸命手入れしている庭や畑に毎日くさい糞尿をする猫が嫌いになる気持ちもわかります。

ただ餌やりをやめても猫はいなくなりませんし、逆にゴミあさりなどがひどくなってしまう場合もあります。では、どうすればよいのでしょうか？

### 猫の飼い主の責任



- 1 屋内で飼う
- 2 身元を表示する
- 3 不妊去勢手術をする
- 4 捨てない

飼い主のいない猫は、元々捨てられたり逃げた飼い猫が繁殖したものです。こうした猫を増やさないため、飼い主が責任を持って猫を飼うことが何よりも重要です。

屋内外の出入りを自由にさせていませんか？不妊去勢していない場合、目の届かないところで他の猫に子を産ませているかもしれません。ノミ・ダニなどの寄生虫や猫間でうつる感染症にかかったり、けんかや交通事故で大ケガをして帰れなくなったり、猫にとっての危険もたくさんあります。猫のためにも、飼い主の責任を果たしましょう。

### 餌やり者の責任

餌を与え続けることで周辺に猫が住み着き、繁殖するようになります。猫が増えると、猫を迷惑に思う人も増えます。猫を地域の嫌われ者にしないためにも、餌を与える以上はきちんと猫の管理をしましょう。



- 1 餌やりは、特定の猫に、決まった時間だけ。餌の置きっぱなしは 厳禁！
- 2 猫用トイレを設置し、清掃・管理する。砂かけできるトイレが効果的です！
- 3 不妊去勢手術をする

### 取組の基本 ～ TNR 活動～

- ・ 捕まえる (Trap)
- ・ 不妊去勢手術 (Neuter)
- ・ 元の場所に戻す (Return)

+

- ・ エサの管理
- ・ トイレの設置・清掃
- ・ 飼い猫の適正飼育徹底

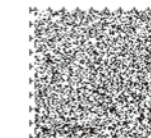


耳カットは不妊去勢手術済の目印です

### 地域で取り組む「飼い主のいない猫対策」とは？

住民が主体となり、①猫を命あるものと考え、②地域の皆様のご理解・ご協力のもと、③地域の実情に応じた餌やりやトイレの管理のルールを作り、④猫を適正に管理しながら共生していく取組です。飼い主のいない猫の寿命4～5年の間、こうした管理を続けて猫を徐々に減らすことで、猫をめぐる対立や環境被害の軽減につながります。

御蔵島を始め他島ではすでにこうした取組が行われています。三宅島でも、TNR活動に取り組む方・団体があり、今年度から、三宅村が活動を行う団体への補助を開始しています。皆様もこの機会に自分が住む島全体の問題として捉え、考えてみませんか？



# 三宅村・御蔵島村の栄養状況を調査しました

島しょ保健所では、島民の食習慣の実態を明らかにし、生活習慣病予防対策に役立てることを目的に食事に関する調査を実施しました。その結果、明らかになった地域ごとの特徴についてまとめました。調査に御協力いただいた皆様、ありがとうございました。

## ＜調査概要＞

対象 島しょ保健所管内の20歳以上の島民 約5,000人  
 三宅出張所管内 【三宅村】20歳以上の島民のうち2割 【御蔵島村】20歳以上の島民全員  
 期間 平成28年9月1日から9月15日まで  
 項目 2種類の調査用紙・簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ調査)・食習慣に関するアンケート  
 (回収率:三宅村36.1%、御蔵島村32.0%)

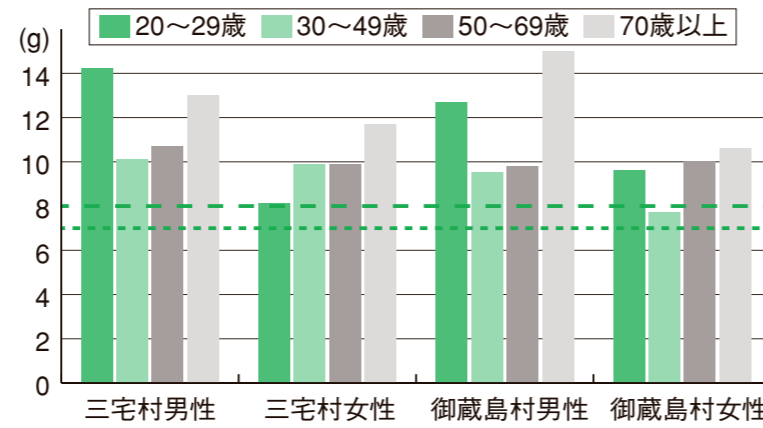
## ●食塩摂取量

1日あたりの食塩摂取量(g)

		年齢区分	20～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
三宅村	男性平均		14.2	10.1	10.7	13.0
	女性平均		8.1	9.9	9.9	11.7
御蔵島村	男性平均		12.7	9.5	9.8	15.0
	女性平均		9.6	7.7	10.0	10.6

厚生労働省では、食塩について、生活習慣病のリスク上昇、重症化予防の観点から、成人男性は1日あたり8.0g未満、成人女性は1日あたり7.0g未満を目標量(グラフ内点線)としています\*1。

三宅村・御蔵島村では、全年代で男女とも目標量を上回っていました。食事の時には塩分が多く含まれる食品(漬物や加工食品など)を少なくする、調理の時にはうま味や酸味を活かすなどして、塩分を控えましょう。



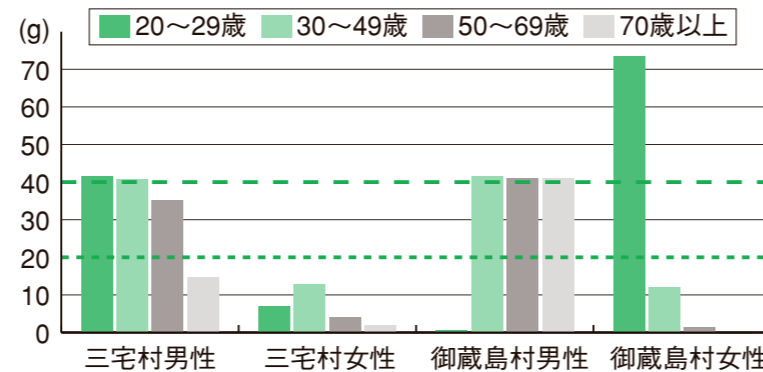
## ●アルコール摂取量

1日あたりのアルコール摂取量(g)

		年齢区分	20～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
三宅村	男性平均		41.6	40.9	35.3	14.8
	女性平均		7.1	13.0	4.2	2.0
御蔵島村	男性平均		0.6	41.6	41.1	41.0
	女性平均		73.4	12.0	1.5	0.0

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒の量を1日あたりの純アルコール摂取量で、男性は40g以上、女性は20g以上(グラフ内点線)としています\*2。御蔵島村の20～29歳の女性が大幅

に上回っているものの、その他の区分では概ね飲酒量は適正です。毎日お酒を飲んでいる方は休肝日を設け、これからも適量を楽しみましょう。

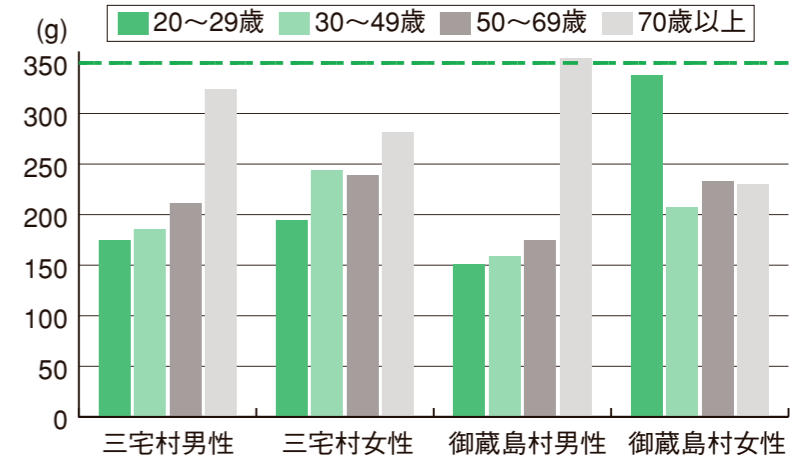


## ●野菜摂取量

1日あたりの野菜摂取量(g)

		年齢区分	20～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
三宅村	男性平均		174.6	185.0	211.2	324.3
	女性平均		193.9	243.5	239.2	281.8
御蔵島村	男性平均		150.8	158.7	174.8	354.4
	女性平均		337.7	207.6	232.8	230.2

厚生労働省では、健康増進の観点から、1日あたり350g以上の野菜摂取を目標(グラフ内点線)としています\*2。御蔵島村の70歳以上の男性が目標を上回っている他、三宅村の70歳以上男性、御蔵島村の20～29歳女性も目標に近い摂取量です。その他の区分では、摂取量が200gに満たない方も多く、野菜不足の傾向です。毎食120gの野菜を食べることを目標に、外食の場合は島内の野菜メニュー店を利用するなどして、野菜を積極的に食べましょう。



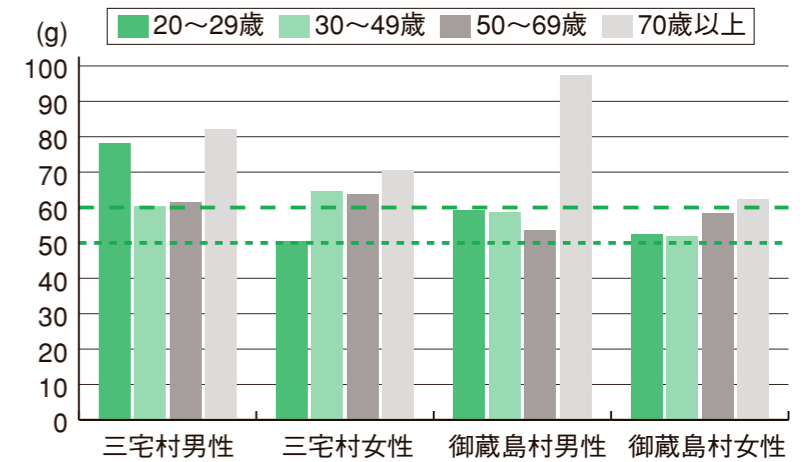
## ●たんぱく質摂取量

1日あたりのたんぱく質摂取量(g)

		年齢区分	20～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
三宅村	男性平均		78.0	60.2	61.5	82.0
	女性平均		50.3	64.7	63.8	70.4
御蔵島村	男性平均		59.1	58.6	53.6	97.3
	女性平均		52.3	51.8	58.4	62.3

厚生労働省では、たんぱく質の1日あたりの望ましい摂取量(推奨量)を、男性で60g、女性で50g(グラフ内点線)としています\*1。三宅村は男女とも、御蔵島村も女性は全区分で推奨量を上回り、御蔵島村の男性も推奨量に近い数値です。

一方、三宅村の65歳以上の高齢者のうち、男性の17.1%、女性の26.9%の方が、BMI(身長と体重によって算出する体格を表す指数)20以下という低栄養の傾向にあります\*2。肉や魚からだけでなく、豆製品や乳製品など、様々な食品からたんぱく質をとるようにしましょう。



\*1 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」(厚生労働省)  
 \*2 「健康日本21(第二次)」(厚生労働省)

