

# 歯の健康と食生活 11月8日は、「いい歯の日」\*です!

令和元年度保育所及び幼稚園の歯科健診結果によると、島しょ地域の2歳児から5歳児は、東京都全体と比べてう歯(むし歯)の有病率が高い結果が出ています。8020(80歳になっても20本以上自分の歯を保とう)を達成し、生涯、自分の歯で食事を楽しむために、乳幼児期から歯の健康を意識しましょう。



## ●丈夫な歯を作りましょう!

カルシウムやリン、たんぱく質、ビタミンA、C、Dは、丈夫な歯を作るために欠かせない栄養素です。歯が作られる時期のお子さんは、いろいろな食品を組み合わせた食事での栄養素の過不足がないように心がけましょう。妊婦さんの栄養も、赤ちゃんがお腹にいる頃から歯が作られるので大切です。また、フッ化物配合歯磨き剤や歯科医院での定期的なフッ化物塗布は、歯の表面を強化してむし歯になりにくくする働きがあります。



## ●食事や間食(おやつ)は、時間を決めて与えましょう!

おうち時間が長くなり、一日中だらだらと食べたり飲んだりしていませんか? 飲食の時間が長くなると、むし歯になるリスクが高くなります。

## ●むし歯菌をうつさない!

子どもへむし歯菌をうつさないように、箸や食器の共用は避けましょう。

\*日本歯科医師会

# 10・11・12月の事業案内

事業	内容	予約・お問い合わせ窓口	費用
小規模企業健診	大島島内の小規模事業者を対象とした、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施しています。	事前予約制です。実施予定日は 10月12日・14日 / 11月9日・11日 / 12月7日・9日 *新型コロナウイルスなど感染症対応のため、御予約後でも中止になることがあります。中止の場合、延期の日程調整は行いませんので、ご了承ください。	有料
便検査 (細菌培養検査)	大島出張所では以下の便培養検査を行っています。 赤痢菌 サルモネラ菌(チフス菌・パラチフスA菌) 腸管出血性大腸菌O157	●大島にお住まいの方 大島出張所で事前にお受け取りください。 (提出日)10月18日・11月15日・12月13日 (受付時間)9:00~11:00 利島・新島・式根島・神津島については、提出日・受付時間が異なります。以下の窓口までお問合せください。 ●利島にお住まいの方:大島出張所 ●新島、式根島にお住まいの方:新島支所 ●神津島にお住まいの方:神津島支所	有料
感染症検査	匿名でHIV抗体検査、性感染症(梅毒、クラミジア、淋病)の検査が受けられます。	大島出張所で行っています。各支所では行っておりません。事前に保健指導担当に御相談ください。	無料
健康相談	健康に関する相談を無料でお受けしています。	御来所いただく際は、事前にお電話にて御連絡ください。	無料

(大島・利島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所 (神津島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所  
東京都大島町元町字馬の背275番4 東京都神津島村1088番地  
TEL. 04992-2-1436 / FAX. 04992-2-1740 TEL. 04992-8-0880 / FAX. 04992-8-0882  
(新島・式根島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所新島支所 (医療機関案内サービス) ▶ 保健医療情報センターひまわり  
東京都新島村本村六丁目4番24号 TEL. 03-5272-0303  
TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649

LINE 東京都公式アカウントを開設しました



島しょ保健所ホームページ

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

秋号  
令和3年  
(10・11・12月)

登録(2)2号

# 保健所 だより

発行: 島しょ保健所 大島出張所 新島支所 神津島支所



## 新型コロナウイルス感染症

### ～コロナ禍における災害に対する平常時からの心構え～

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、私たちの生活は、大きな変化を余儀なくされています。また、台風シーズンを迎え自然災害も発生しやすい時期になりました。現在では、新型コロナウイルス感染症流行下における新しい生活様式が浸透してきましたが、平常時の備えについても変化が必要とされています。

### 防災用品について

断水や停電に備えて、水、食料、カセットコンロなどの燃料、災害用の簡易トイレなどを家族全員の1週間分(最低3日分)を目安に備蓄しておきましょう。

市町村の備蓄品には限りがあるため、感染防止や健康状態の確認のために必要となるものを可能な限り避難の際に持参してください。

### 避難するときの持ち物(例)

- ・マスク(マスクがない場合は手ぬぐいや、鼻や口を覆うハンカチなど)
- ・消毒液 ・体温計 ・ウェットティッシュ、ペーパータオル ・食品、水 ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ ・携帯電話用充電器 ・携帯トイレ
- ・軍手 ・服薬中の薬 ・お薬手帳
- ・現金、通帳、印鑑



(大切なものはまとめてファスナー付ビニールケースに入れる) 【参考資料:防災ブック「東京防災」】

### 感染症予防について

避難所へ避難する場合は、「3密」の状態になるリスクが高くなります。ご自身で気をつけるポイントとしては、

- ・手洗い、うがいを徹底する。手洗いが出来ない環境であれば手指消毒を行う。
- ・マスクの着用および咳エチケットを守る。
- ・健康管理を心がける。体調不良時はすぐに申し出る。

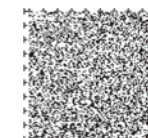
自分が住んでいる地域のハザードマップを確認して、災害リスクを把握し、避難所の場所や避難ルートを確認することをおすすめします。また、東京都では公式防災アプリ『東京都防災アプリ』から、防災に関する知識を楽しく学べ、災害時に役立つコンテンツも展開しております。

災害はいつどこで起こるかわかりません。そのためには日頃からの対策が大切です。

万全な準備をして災害に備えましょう。



音声コード  
専用の読み上げ装置で内容を  
音声で聞くことができます。





# ツツガムシに要注意!!

## ツツガムシとは

古くから、虫に刺された後に発症し死に至る謎の病気が知られており、病気や災難を表す「恙(つつが)」という言葉から名付けられた「恙虫(つつがむし)」という妖怪に刺されることで、この病気になると信じられてきました。医学の発展とともに、この病気は病原体を持ったダニに刺されることで感染する感染症だとわかり、そこからこのダニは「ツツガムシ」と名付けられました。



フトゲツツガムシ(幼虫)  
体長0.2~0.3mm

## 伊豆諸島の風土病「七島熱」

つつが虫病は各地で風土病として知られています。伊豆諸島でも「七島熱」として知られており、昨年度も大島内で患者発生の報告がされています。

日本国内では、北海道を除いて、全国的に発生がみられます。

## 病原体と感染経路

ツツガムシは「つつが虫病リケッチア」という細菌を持っています。普段は他の昆虫の卵を食べて生きていますが、孵化してすぐの幼虫の時は、ヒトや動物を刺して組織液を吸います。この時、ツツガムシの体内にいる細菌が人にうつることで、つつが虫病に感染します。

## つつが虫の症状

5~14日(通常は1週間)の潜伏期を経て発症します。

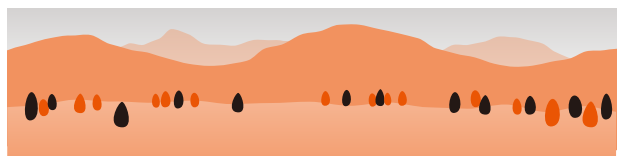
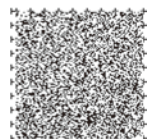
皮膚に特徴的なダニの刺し口がみられ、39度以上の高熱を出し、数日後には体幹を中心に発疹がみられます。この刺し口・発熱・発疹が主要3徴候と呼ばれ、ほとんどの患者にみられます。治療が遅れると重症化し致死率が高いので、早期の治療が何よりも重要です。

## つつが虫の予防

ツツガムシは野山や身近な草むらに生息しており、春から初夏にかけてと秋から初冬にかけての2つの発生ピークがあります。予防については、ワクチン等はありませんので、刺されないことが何よりも重要です。

発生時期にツツガムシが生息する地域に立ち入らないのが1番ですが、仕事等でどうしても野山に入る際には長袖・長ズボンを着用し、肌を露出しないようにすることが大切です。また、ツツガムシに刺されても痛みやかゆみは無く、大きさも約0.2mmと大変小さく気づかないことがほとんどです。そのため、野山に入った後は、速やかに入浴をし、服を洗濯してダニを洗い流すことが予防につながります。

肌の露出を  
避ける!



# 動物を飼っている方へ



動物は、飼っている人にとって家族であり、かけがえのないパートナーでもあります。ただし、動物を飼うにあたっては、守らなければならないルールやマナーがあります。

そこで、今回はそのいくつかをご紹介します。

## 犬



### フンの始末をする

放置されたフンへの苦情が多く寄せられています。道路や公園、駐車場等公共の場所に放置されたフンは、そこを利用する多くの人に不快な思いをさせてしまいます。また、フンの放置は、衛生的にも問題なので、必ず持ち帰り処分しましょう。



### 散歩の時はリードを付ける



犬のノーリードでの散歩は東京都の条例で禁止されています。遊歩道や公園等で、犬をむやみに放してはいけません。また、ノーリードでの散歩は咬傷事故の原因にもなり、被害者が子供だった場合、大怪我になる可能性もあります。必ずリードを付けて散歩しましょう。



### 鑑札等を付ける

狂犬病予防接種の際に交付された鑑札と注射済票は、必ず首輪等に付けておきましょう。迷子になった際に、身元がすぐにわかります。

## 猫



### 室内で飼育する

猫が外出すると、交通事故や感染症の危険性だけでなく、他の猫とのケンカ等に巻き込まれる可能性もあります。また、フン等により近所に迷惑をかけてしまい、猫が嫌われ者になってしまう可能性もあります。猫は室内で飼うようにしましょう。



### 身元表示をする

首輪等に身元の表示をしておくと、脱走して迷子になった時に役に立ちます。



### 飼い主のいない猫に無責任なエサやりをしない!

不妊去勢手術された飼い主のいない猫へのエサやりは、飼い主のいない猫を徐々に減らしていく地域猫活動の取組みの一環で行われています。一方、無責任なエサやりは、不妊去勢手術をしていない猫にも与え、「予期せぬ繁殖」により数を増やしてしまいます。予期せぬ繁殖によって生まれた仔猫を山等に捨てる行為は犯罪です。そうならないよう、不妊去勢手術を適切に行った上で、手術未実施の他の猫にはエサをあげないようエサの管理もしっかり行いましょう。

