

10・11・12月の事業案内

健診・健康相談	健康に関する相談を無料でお受けしています。ただし、健診および診断書の発行は有料です。 10月 19日・20日 11月 8日・10日 12月 1日・6日	健康相談のため来所される方は、事前にご連絡ください。また、健診・検査は大島出張所にて予約制で実施します。
エイズ・性感染症検査	無料・匿名でHIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症の検査が受けられます。	
検便(細菌培養検査)	10月11日・11月14日・12月12日 受付時間:9:00~10:30(大島) 新島・式根島・神津島についてはお問い合わせください。	事前に容器を取りに来てください。(大島出張所・新島支所・式根島観光協会・神津島支所まで)。なお、利島にお住まいの方は大島出張所までご連絡ください。

健康のために「日本型食生活」を取り入れよう!

実りの秋。旬の食材を味わい、つつい食べ過ぎてしまうという人もいるのではないのでしょうか?食べ過ぎは、栄養の過剰や偏りを引き起こし、生活習慣病に繋がることもあります。健康で長く暮らしていくために、バランスの取れた「日本型食生活」を実践しましょう。

「日本型食生活」とは

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な食材を組み合わせた食生活のことです。ごはんには、和・洋・中ともよく合うおかずがいっぱいあるので、栄養バランスの整った食事が摂りやすいです。

どうすればできるの?

- ◆「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。
- ◆特に、「副菜」の食材となる野菜、海藻、豆類には、生活習慣病予防のために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。

上手に取り入れる工夫

- ◆ライフスタイルに合わせてできることから無理なく取り組むことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。
- ◆かんたんでもOK! サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスが良くなります。お惣菜、冷凍食品やレトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。

神津島だより

観光シーズンを終え、伊豆諸島は秋を迎えます。この夏、神津島には7月の3連休を皮切りに、島外から多くの観光客が訪れ、ダイビングやシュノーケル、登山等、島の美しい海や自然を楽しんでいました。また、8月には物忌奈命神社例大祭、渚の花火大会や盆踊り大会が開催され、大変な賑わいを見せました。海水浴のシーズンが終わり、少し寂しさを感じる今日この頃ですが、天上山に登るにはとても良い季節になります。伊勢海老など、これからの季節ならではの味覚も待っています。他の島の皆様も、秋の自然を楽しみに是非神津島を訪れてみてください。



(大島・利島)

東京都島しょ保健所大島出張所
東京都大島町元町字馬の背275番4
TEL.04992-2-1436 / FAX.04992-2-1740

(新島・式根島)

東京都島しょ保健所大島出張所新島支所
東京都新島村本村六丁目4番24号
TEL.04992-5-1600 / FAX.04992-5-1649

(神津島)

東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所
東京都神津島村1088番地
TEL.04992-8-0880 / FAX.04992-8-0882
(医療機関案内サービス)
保健医療情報センターひまわり TEL.03-5272-0303

島しょ保健所ホームページ

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

平成28年度
(2016年度)

第3号

平成28年度
登録第1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 R100 古紙配合率100%

有毒植物による食中毒に注意!

最近、特に高齢者において有毒植物を、山菜や野菜と間違えて食べてしまい、死亡する事故が発生しています。

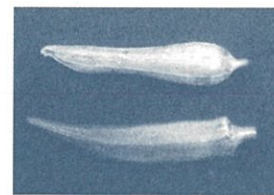
平成28年における有毒植物を原因とした死亡事故(疑いを含む・厚生労働省HPより)

日時	原因植物	死者数	場所
4月28日	イヌサフラン	1名	旭川市
5月2日	トリカブト	1名	秋田県
5月31日	スイセン	1名	北海道
6月23日	イヌサフラン	1名	宮城県

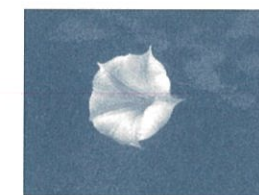
食用可能と確実に判断できない植物については、①採らない ②食べない ③売らない ④あげないの4つの「ない」を順守しましょう!

有毒植物 例 ~ <チョウセンアサガオ> ~

中毒症状としては、口の渇き・瞳孔散大・意識混濁・興奮・麻痺・心拍数増加 などです。



上:チョウセンアサガオの蕾(毒)
下:オクラ(食用)



チョウセンアサガオの花



チョウセンアサガオの葉と実

■ チョウセンアサガオと間違えやすい植物

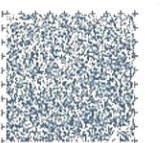
<葉>アシタバ・モロヘイヤ <根>ゴボウ <種>ゴマ など

島内及び島外においても、見分けのつかない植物の喫食は禁物です。

- ①野草は安易に食べない。
- ②万が一、野草を食べてしまい体調が悪くなったら、すぐに医療機関を受診して下さい。



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。



知っていますか？ 身の回りの吸血する恐ろしい虫

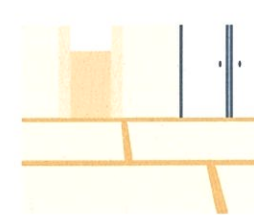
島しょは自然豊かであり、我々の身の回りには様々な虫がいます。その中でも近年注目されている吸血する虫を3種類ご紹介します。

1 トコジラミ

トコジラミは戦後、日本でもしばらくの間よく見られる虫でしたが、生活環境の改善や殺虫剤の使用により被害は減少しました。しかし近年、海外からの持ち込みや薬剤耐性により、保健所への相談件数が増加しています。トコジラミは1日に5～6個の卵を産みます。卵は約1週間(5～11日)で孵化して幼虫になり、1～2か月で成虫になります。

トコジラミは吸血するうえ、暗くて温かい場所を好むため、人の居住空間に好んで生息します。生息している場所には血糞という黒いしみが多く見られます。以下のような場所を好みますので一度ご自身でチェックしてみてください。

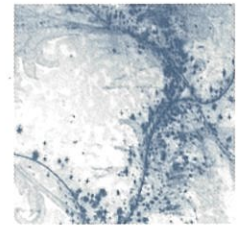
- ・ ベッドの折り返し部分 ・ ベッドの裏
- ・ カーテンの折り目の間 ・ ソファの隙間
- ・ 家具と壁の間 ・ 畳の縁 ・ 襖のへり
- ・ テレビ、電話等の電化製品の裏 ・ 掛け軸、壁掛け絵等の裏



なお、発見した際には燻煙剤を絶対に使用しないでください。かえって生息範囲が広がる可能性があります。家庭の対策だけでは駆除することは困難な為、専門業者に駆除をお願いする必要があります。



トコジラミ成虫 (5mm～8mm)



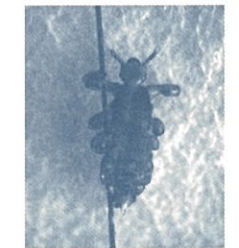
血糞

2 アタマジラミ

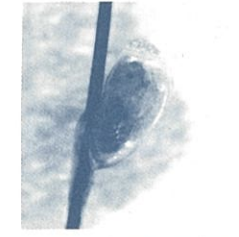
アタマジラミについては、トコジラミ同様、生活環境の改善により減少はしているものの例年保健所への相談はあります。被害者の9割は小学生以下の子どもです。特に自分で上手く頭を洗えないお子さまがいる家庭では注意が必要です。アタマジラミは人から人へとうつしてしまう可能性がありますので、共同生活するうえで以下のことに注意してください。



- 頭と頭が接触する。
- 身の回りの物(寝具・帽子・タオル・ブラシなど)を共有すること。施設で使用している衣類・寝具などの貸借はせず、定期的に持ち帰り洗濯する。
- 衣類を他の人のものと重ねて置く。
- 保護者が子どもの頭を月に数回チェックする。



アタマジラミ成虫 (2mm～3mm)



アタマジラミ卵 (0.5mm程度)

吸血する恐ろしい虫

アタマジラミの成虫や幼虫は普通のシャンプーで洗髪すれば洗い流せます。卵を取り除くことができませんが、1週間くらいで幼虫になるので、洗髪していれば洗い流すことができます。またスキグシも効果的です。子ども自身ではなく、大人が10日間、洗髪とスキグシを実施してあげましょう。なお、アタマジラミから病気がうつることはないと言われています。



3 マダニ

マダニの活動が盛んな春から秋に多くの被害が発生することから、農作業や山登りなどのレジャーには注意が必要です。温暖な地域では冬でも活動しています。

対策として、マダニに咬まれないように肌の露出を避け、服の中にマダニが入り込まないようにしましょう。

- 長袖・長ズボンを着用し、帽子や手袋なども利用する。
- 首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用する。
- シャツの袖口は手袋の中に入れる。
- シャツの裾はズボンの中に入れる。
- ズボンの裾は靴下や靴に入れる。



フタトゲチマダニ(成虫) (3mm～8mm)

マダニのいそうなところから戻ったら、衣類と体にマダニが付いていないかよく確認し、入浴やシャワーで洗い流すことも有効です。着用していた衣類はすぐに洗濯するなど家の中で長時間放置しないようにしましょう。

マダニに咬まれていることに気づいたら、最寄りの病院を受診し、除去してもらいましょう。自分で除去しようとすると、虫体の一部が残ってしまう場合があり、あとから炎症や病気を発症する原因になります。

身の回りの虫についてご心配やご不明な点などございましたら保健所にご相談ください。

ちょっとひと休み...

休肝日のススメ!



肝臓は、体に入った食物の栄養を加工して必要なときにエネルギーのもととして供給する『代謝』や、アルコール・薬・老廃物などから有害な物質を『解毒』するなど体内で重要な役割を担っています。日本酒2合を飲むと、解毒するのに平均6～7時間かかります。

毎日の飲酒は肝臓が不眠不休のフル活動で仕事をしていることになります。肝臓も毎日酷使すると障害がでてきてしまいます。時々ゆっくり休ませてあげてください。