

あなたも「野菜メニュー店」に なりませんか? 行ってみませんか?

「野菜メニュー店」とは、1食当たり120g以上の野菜*を使用したメニューを提供できるお店のことです。(※ここでいう野菜とは、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜を指します)

1日の野菜摂取目標量は350g以上ですが、平成28年に実施した食事調査では、大島町・利島村・新島村・神津島村の平均摂取量は、男性261.4g、女性310.2gでした。ぜひ毎日の食事に、意識的に野菜を取り入れましょう

飲食店の皆様 ~あなたのお店も「野菜メニュー店」になりませんか~

「野菜メニュー店」を募集しています。お気軽に最寄りの保健所までお問い合わせください。

野菜メニュー店にお申込みいただいたお店には…

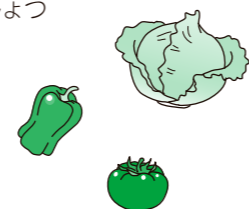
- ▶ 野菜メニュー店のステッカーをお渡しします。
- ▶ ホームページ等にお店の情報を掲載します。

島民の皆様 ~あなたも「野菜メニュー店」に行ってみませんか~

「野菜メニュー店」はステッカーが目印です。

(大島町・利島村・新島村・神津島村の野菜メニュー店は8店です(平成30年1月末現在))

お店の情報は「島しょ保健所ホームページ」にも掲載していますので、ぜひご覧ください。



4・5・6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、健診及び診断書の発行は有料です。 4月24日・25日・26日 / 5月8日・9日・23日 6月12日・13日・14日・28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)	4月16日・5月14日・6月18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。

新島だより

厳しい寒さの冬が終わり、暖かい風と日差しに春の訪れを感じます。

新島村ではこれから夏にかけて、新島トライアスロン、式根島マラソン、新島オープンウォータースイミングといった多くのスポーツ大会が開催されます。島外からも沢山の来島者が訪れ、島内が徐々に賑やかさを取り戻していく季節です。

冬は室内にこもりがちでしたが、春は屋外で体を動かし様々な方との交流を深めることで活気ある新島・式根島を体感して頂ければと思います。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますが、健康に気を付けながら、島のイベントを盛り上げていきましょう。

今年度もどうぞよろしくお願いたします。



- (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29年度
(2017年度)

第5号

平成29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%

薬のおはなし

ジェネリック医薬品について

◆ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬の特許が切れた後に製造・販売される薬で、新薬と同じ有効成分を含み、同じ効果を持ち、用法・用量が同一の医薬品のことを言います。

ジェネリック医薬品は研究開発の費用がかからないため、その分安価になっています。そのため、患者の自己負担の軽減や、医療費を抑制することが可能となります。

◆ジェネリック医薬品の品質

ジェネリック医薬品は、新薬と同様に国の審査を通過して承認されています。新薬と同等の有効成分を同一量含有しており、有効性や安全性は新薬と変わらないと考えられます。厚生労働省は2020年までに、普及率を現在の50%から80%以上に上げることを目標にしています。

◆ジェネリック医薬品を使うには

受診した際、「お薬をジェネリックにしてもらえますか」と主治医や薬局に相談してみましょう。

薬剤耐性(AMR*)を防ぐために私たちにできること

*AMR: Antimicrobial Resistance 薬剤耐性: 感染症などの原因となる病原体が変化して、抗生物質・抗菌薬(以下、「抗生物質」と言います)が効かなくなること。

◆抗生物質は、受診し処方されたものを正しく飲む

「先生、風邪をひいたようです。早く治したいので抗生物質を処方してもらえませんか。」このようなお願いをしたことはありませんか。

風邪は、様々な細菌やウイルスが要因となることがあり、ウイルスが要因の場合は抗生物質の効能は期待できません。このような時に抗生物質を飲むと、どのようなことが起こるのでしょうか。

人体にはたくさんの細菌が住みついています。その細菌が全て病気を引き起こすわけではなく、それぞれの細菌が体の中でお互いのバランスをとって共存しています。抗生物質を不適切に飲むことによって、そのバランスが崩れ、今まで他の細菌に抑えられていた、抗生物質が効きにくい細菌が体内に増殖してしまう恐れがあります。

このため、抗生物質は受診し処方された場合に飲むことが大切です。家に残っている薬を自己判断で飲むことも避けましょう。

また、抗生物質を自己判断で途中で止めてしまったり、決められた量を服用しないことで、薬が中途半端に効き、抗生物質が効きにくい細菌が生き残ってしまうことがあります。

さらにその細菌が増殖し、人から人へうつり、蔓延していくことも問題となります。

このため、処方された量を守り、服薬を中止する場合は医師に相談することも必要です。

◆感染症を防ぐために日頃から手洗い・咳エチケットに努める

日頃から感染症を防ぐために、手洗いに努め、咳エチケット(咳やくしゃみが他の人に直接かからないように、口と鼻をティッシュで覆う、咳が続くときはマスクをすることなど)に努めましょう。



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。

！ アニサキスによる食中毒にご注意を！

皆さまは「アニサキス」をご存知ですか？アニサキスは、クジラやイルカ等の海洋哺乳類の体内で成虫になる寄生虫で、幼虫はサバ等の魚介類に寄生します。このアニサキス幼虫が寄生した魚介類を生や生に近い状態で食べると、ヒトの胃や腸壁に侵入し胃腸炎を起こす原因となります。

刺身や寿司といった生の魚介類を食べる機会の多い島民のみなさんも、これを機にアニサキスについて知っておきましょう。

○どんな魚に寄生しているの？

サバ、サケ、ニシン、スルメイカ、イワシ、サンマなどがよく知られています。

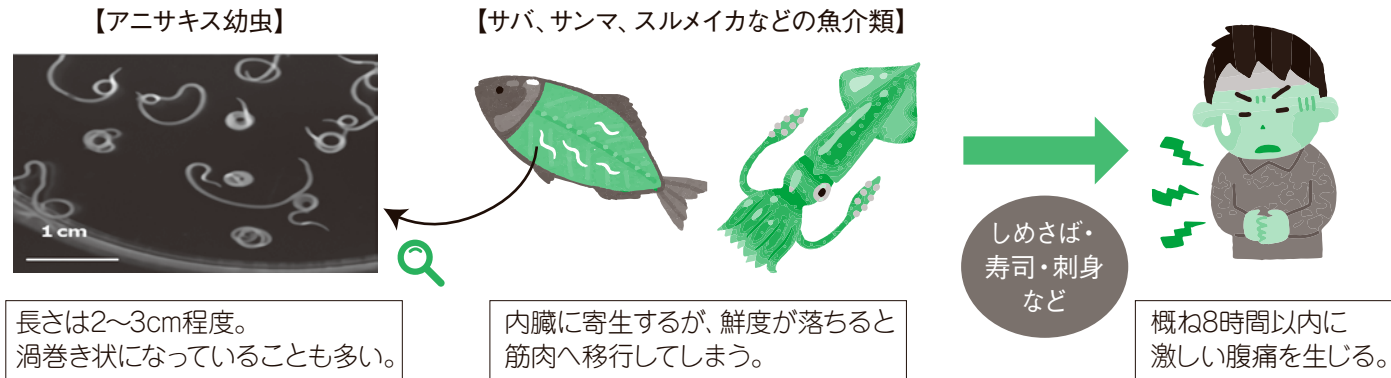
● ちょっと詳しく ●

東京都健康安全研究センターが実施した寄生実態調査では、ホッケ、サワラ・サゴシ、キンメダイ、メジマグロ、アイナメ等、幅広い魚種にも寄生していることが分かっています。

一方、アニサキスの寄生した生餌を与えていた場合などを除き、養殖魚には、アニサキスの寄生がほとんど認められていません。

○アニサキス食中毒とは？

アニサキス幼虫が寄生する魚介類を生又は生に近い状態で食べた後、2～8時間後に、激しい腹痛、吐き気、嘔吐を引き起こします。



○どうやって予防すればいいの？

予防のポイント ▶ 「鮮度」「除去」「冷凍」「加熱」

- ①**鮮度** 生食する時は、より新鮮なものを選び、早期に内臓を除去し、低温(4℃以下)で保存しましょう。内臓の生食はしないようにしましょう。
- ②**除去** アニサキス幼虫は目に見えます。魚をよく見て調理しましょう。特に、内臓に近い筋肉部分(ハラス)は注意が必要です。
- ③**冷凍** -20℃24時間以上で内部まで完全に冷凍しましょう。
- ④**加熱** 中心部まで十分加熱しましょう(60℃1分以上)。表面のあぶりだけではアニサキス幼虫は死滅しません。

注意！ 塩・わさび・酢など一般的な料理で使う程度の量や濃度では、アニサキス幼虫は死滅しません。

※上記の症状が出たら、早めに医療機関を受診しましょう。



こころの健康 ～ストレスと上手に付き合おう～

4月は、進級・進学や就職など新たな気持ちでスタートする時期ですが、生活や環境の変化に伴うストレスを受けやすい季節でもあります。適度なストレスはやる気や活力になりますが、過剰なストレスは心身の不調につながります。ストレスと上手に付き合う方法を身につけたいものです。

こんなことありませんか。

ストレスが大きくなると心や身体、日常の行動面に様々な変化が現れます。

こころ

- ・仕事に行きたくない
- ・イライラする
- ・何をするのも面倒
- ・自信がない



からだ

- ・首筋や肩のこり
- ・食欲がない
- ・動悸や息切れ
- ・よく眠れない



行動面

- ・仕事の効率が落ちた
- ・飲酒量が増えた
- ・うっかりミスが増えた
- ・物事に集中できない



ストレスの原因・・・な～に？

人によって様々です。例えば、親しい人との別れ、病気や怪我、仕事や家庭での人間関係など。一方、昇進や新しい家への引っ越しなど一見、良さそうなことが原因となる場合もあります。

ストレスをためやすい人

- ・真面目で頑張り屋
- ・責任感が強い
- ・完璧主義
- ・頼まれると断れない
- ・人のことを思い気配りをする
- ・自分の気持ちをあまり表現しない



ストレスとどう付き合えばいいの

ストレスの感じ方や受け止め方は人それぞれ異なりますが、物の見方や考え方をちょっと変えてみたり、感情をコントロールできるようにすると楽になります。時には、問題から逃げることや一人になる時間をつくることも必要です。

つき合い方のコツ

- ・睡眠を充分に取る。ストレスを感じた時は、普段より早めに休みましょう。
- ・散歩や軽いジョギングなど、適度に身体を動かす。
- ・1日3食、バランスのよい食事を心がける。
- ・入浴や森林浴など、自分なりに気分転換できる方法を探し、リラックスできる時間をつくる。
- ・自分の考え方のくせを知り、柔軟に考えることを心がける。
- ・一人で考え込まずに誰かに話してみる。
- ・自分だけで対処できない場合や症状が辛い時は、早めに医療機関や相談窓口にご相談しましょう。



主な相談窓口

	相談機関	電話番号	相談時間
心や身体の相談	東京都島しょ保健所大島出張所	04992-2-1436	8時30分～17時15分 (平日)
	東京都島しょ保健所大島出張所新島支所	04992-5-1600	
	東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所	04992-8-0880	
悩みや不安を聞いてほしい	東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	0570-087478	14時～翌朝5時30分 (年中無休)
働く人のメンタルヘルス	こころの耳電話相談(厚生労働省委託事業)	0120-565-455	月火: 17時～22時 土日: 10時～16時

