

けんこう情報 みなみたま No.1

- 新型コロナウイルス感染症 飲食における感染拡大防止のために…………… 1
- 災害備蓄食品について…………… 2
- 災害時の食中毒予防…………… 3
- 蚊の対策をしていますか？ …… 4
- 医療安全支援センター 「患者の声相談窓口」…………… 4
- 「加熱式たばこ」とは？ …… 4

新型コロナウイルス感染症 飲食における感染拡大防止のために

新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高い場面の一つに、「飲食」があります。飲食の場面において感染リスクが高くなる理由と、対策のポイントについてご紹介いたします。



Q：なぜ飲食は感染リスクが高くなるの？



A：飲食時はマスクを外すため、ウイルスを含む唾液や鼻汁等の飛沫が飛びやすくなります。飲酒を伴う場合、飲酒の影響で気分が高揚すると同時に、注意力が低下したり、聴覚が鈍麻するため、大きな声になりやすく、さらに飛沫が飛びやすくなります。飲み物の回し飲みや、食器の共用でも、他人の唾液が付着したものに触れる可能性が高いため、感染のリスクが高まります。

飲食の場面における感染症対策のポイント

飛沫等を介した感染を防ぐために、以下のことに気を付けましょう。

■ 人と間隔を空ける・仕切りを設ける



■ 食器を共用しない



■ 換気の徹底



■ 食事中以外のマスク着用



■ 手指消毒の徹底



換気の問題点「あるある」

患者発生場所の調査で、よくある換気の問題点をご紹介します。

ケース1：室内の換気口が閉まっている

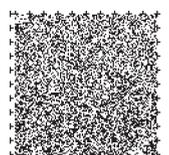
換気口が開いている状態↓



ケース2：換気扇が空気を吸い込んでいない



ほこりなどで目詰まりしていると、モーター音はしていても吸い込んでいないことがあります。定期的に掃除をしましょう。



災害備蓄食品について



東日本大震災から10年が経過しました。近年は地震だけでなく、台風や大雨による水害も後を絶ちません。皆様のご家庭や職場での災害備蓄食品を見直してみませんか？

こんな食品を常備しましょう

水

- 飲料水として、1人1日あたり1リットルの水が必要です。調理等に使用すると、3リットル程度あれば安心です。

主食

【米】

- 2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば約27食分になります。
- 真空パックのものも湯煎で温めて食べられます。



【パン】

- 缶詰で売られています。長期保存でき、そのまま食べられます。

主菜

【缶詰】

- 魚の缶詰は、さばの味噌煮・さんまのかば焼き・ツナなど種類が豊富です。

【レトルト食品】

- カレーや丼ものの具、煮物などがあり、すぐに食べられて便利です。
- ミートソースなどソース類はそのままでおかずになり、他の食材と組み合わせることもできます。

副菜

- 乾燥わかめやインスタントスープなどはお湯があれば簡単に使えるので便利です。

その他の嗜好品類

- フルーツ缶詰や野菜ジュースがあると食物繊維やビタミンを摂ることができます。
- 防災用のビスケットや缶コーヒーなどがあると、気分転換になります。



乳幼児の方は

- レトルトやビン入りのベビーフードは温めなくても食べることができます。
- 液体ミルクの備蓄があると安心です。



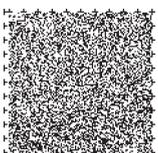
食物アレルギーの方は

- 食べられる食品を多めに用意しておきましょう。

食事が噛みにくい方や飲み込みにくい方は

- レトルトのお粥などは温めなくても食べることができます。

- 食べ慣れているものを買って置きましょう。
- 賞味期限を確認し、普段の食事にも利用しましょう。
- カセットコンロがあると、食品を温められて便利です。ボンベも忘れずに。



参考資料：緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド：農林水産省
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/gaido-kinkyu.html>

災害時の食中毒予防

災害時は、水や衛生用品の不足など様々な要因により、十分な衛生状態を確保することが難しく、過去には避難所において食中毒も発生しています。

避難所での生活や自宅避難時の注意点について、あらかじめ確認して、災害時に備えましょう。

手洗い・手指消毒は、食中毒・感染症予防の基本です！

トイレ後、食事前、調理前、生ものに触れた後、盛り付け前などには、忘れずに手洗いをしましょう。



水が使えない場合

ウェットティッシュなどで汚れをよく落とした後、手指用消毒剤を手のひらにとり、手洗いの手順でよくすり込んで自然乾燥させます。

自炊・炊き出しするとき

- 体調不良（下痢・腹痛・吐き気など）のときは、調理をしないようにしましょう。
- メニューはできるだけ加熱調理を行うものにして、中心部までしっかり加熱しましょう。
- 原材料の消費期限、臭い、容器破損などを確認しましょう。
- 作り置きはせず、1回で食べきれる量を作りましょう。
- 調理器具は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合

ペーパータオルなどで汚れをふき取り、アルコールで消毒します。

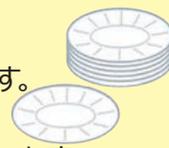


救援物資や炊き出し等の食品を受け取ったとき

- 消費期限、臭い、容器の破損がないかなどを確認しましょう。
- 異常を感じたら、食べるのをやめましょう。
- 食べ残し、長時間放置された食品、いつ配られたかわからない食品は、思い切って捨てましょう。
- 使い捨てでない食器は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合

- ・ 食器にラップを巻いて使用します。
- ・ ペーパータオルなどで汚れをふき取り、アルコールで消毒します。
- ・ 使い捨ての食器を使います。



食品等を捨てる時

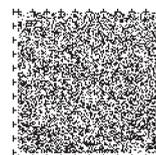
災害時は、ごみがすぐに収集されないことも想定されます。生ごみや食品容器等を捨てる時は、臭い、虫が発生しないよう蓋つきのごみ箱やごみ袋に入れて、密閉しましょう。

災害時に起きた食中毒事例

平成28年に発生した熊本地震では、避難所で提供された食品を原因とする食中毒が発生しました。調理された後、提供されるまで長時間、温かい状態で保管されていました。

黄色ブドウ球菌は、ニキビや手指の化膿したところに存在しています。手洗いが不十分なまま直接食品に触れると、食品に付着・増殖して毒素を産生し、食中毒を引き起こします。

原因食品	おかかおにぎり
病因物質	黄色ブドウ球菌
主な症状	おう吐、下痢など



蚊の対策をしていますか？



蚊をなくして安全・安心！

国内で生息している蚊は約 100 種類です。都内では、ヒトスジシマカ、アカイエカ及びチカイエカの3種類がよく見られます。蚊は不快だけでなく、デング熱等の感染症の原因となるウイルスを媒介します。蚊が媒介する感染症予防のためにも、蚊の発生防止に努めることが大切です。

☆幼虫対策 「ボウフラ（蚊の幼虫）を減らしましょう！」



雨ざらしの容器をなくし、**たまり水**をなくしましょう



週 1 回は清掃や水の交換等を行いましょ

☆成虫対策 「蚊に刺されないようにしましょう！」

- ・肌の露出が少ない服装
- ・忌避剤を使用
- ・定期的なせん定、草刈り
- ・網戸、防虫網を設置

関連情報：東京都ホームページ「感染症媒介蚊対策について」

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kankyoeisei/baikaikataisaku/index.html>

—お問合せは生活環境安全課環境衛生担当へ—



医療安全支援センター「患者の声相談窓口」

当保健所では医療安全支援センター「患者の声相談窓口」を設置して、患者さんと医療機関等とのより良い関係づくりを目指し、患者さんが医療に関する問題をご自分で解決するための助言等を行っています。

相談の範囲：日野市・多摩市・稲城市にお住まいの方からの医療に関する相談、左記3市にある診療所等に関する相談（診療報酬に関することは除きます。）

専用電話番号：042-310-1844

相談受付時間：月曜から金曜（祝日・年末年始除く） 9時から12時と13時から17時
（相談は原則電話で30分以内）

※東京都内の病院（20人以上の入院施設がある医療機関）に関する相談は下記窓口へ。

東京都医療安全支援センター「患者の声相談窓口」 03-5320-4435（専用電話）

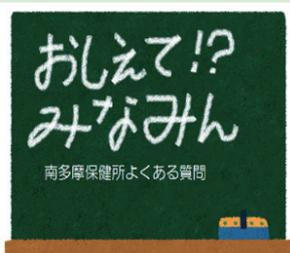
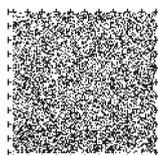
※医療に関することで、どこに相談したらよいか分からず困った時などに、お電話ください。

※保健所職員がご相談に応じ、必要に応じて関係相談先をご案内いたします

—お問合せは企画調整課保健医療担当へ—



南多摩保健所
健康づくりキャラクター
みなみん



「加熱式たばこ」とは？

タバコの葉やその加工品を電気で加熱し、発生した煙（蒸気）を吸入するのが「加熱式たばこ」。たばこ製品の一つであり、ニコチンなど多くの有害物質が含まれます。タバコの葉を使用していない電子たばこは別モノです。

詳しくは https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tokyo/kosshian_FAQ3.html#QA16

—お問合せは企画調整課企画調整担当へ—

東京都南多摩保健所

所在地：〒206-0025 東京都多摩市永山 2-1-5
電話：042-371-7661(代表)
令和3年7月発行 印刷番号(3)1

リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。