

# 知っていますか？ 犬・猫から人に感染する病気 ～正しい犬・猫との接し方～

人々に癒しを与えてくれる犬・猫ですが、人に感染症を引き起こす病原体を持っていることがあります。人も動物も健康に過ごすために、正しい知識を身につけて犬・猫と接しましょう。

## ○犬・猫由来の主な感染症

	主な感染経路	人の症状
猫ひっかき病	猫からのひっかき傷、かみ傷	患部の発疹、発熱、リンパ節の腫れ
カプノサイトファーガ感染症	犬・猫からのひっかき傷、かみ傷	発熱、倦怠感、腹痛等 まれに重症化すると髄膜炎や敗血症
トキソプラズマ症	猫の糞や加熱不十分な豚肉等の経口摂取	妊娠中の初感染では流産や胎児の先天性障害のおそれ
ノミ・ダニによる刺咬症	ノミ・ダニに寄生された犬・猫との接触	かゆみ、発疹、脱毛等(重症熱性血小板減少症候群(SFTS)やツツガムシ病に感染することも)

## ○犬・猫由来の感染症を予防するには？

触ったら必ず手を洗きましょう	過剰なふれあいは控えましょう	身の回りは清潔に保ちましょう	外飼いは止め、室内で飼いましょう
◇犬・猫に限らず、動物に触れた後は必ず石けんと流水で手を洗きましょう。 ◇屋外にいる動物にむやみに触れることは控えましょう。	◇口移しでエサを与えたり、スプーンや箸を共用するのはやめましょう。 ◇犬・猫と同じ布団で寝るのはやめましょう。	◇犬・猫の寝床やトイレはこまめに掃除して清潔に保ちましょう。 ◇ブラッシングや爪きり等、手入れをしましょう。 ◇獣医師に相談して、ノミ・ダニの予防や定期的な検診をしてもらいましょう。	◇外飼いでは、他の動物や虫等から病原体をうつされる可能性や、事故や怪我のリスクが増えます。 ◇犬・猫の健康を守るためにも室内で飼いましょう。

## ○体に不調を感じたら、早めに医療機関に相談しましょう

動物由来の感染症に感染しても、はじめは風邪やありふれた皮膚病等に似た症状のことも多く、病気の発見が遅れがちです。医療機関を受診する際は、動物との接触歴やペットの飼育状況についても医師に伝えましょう。

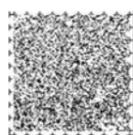
もっと詳しく知りたい方はこちら(厚生労働省HP) ▶



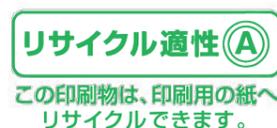
## お知らせ

- ◆ 小規模事業所の健康診断を実施しています。(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(梅毒・クラミジア)を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10日(火)・23日(月) / 11月13日(月)・27日(月) / 12月11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)



※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



2023年  
秋号  
No.353

# 保健所だより

登録(05)1号

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

## 健康に過ごすためには…やはり 運動・栄養・休養

厚生労働省から発表された人口動態統計から、死因に着目して、健康について考えてみましょう。

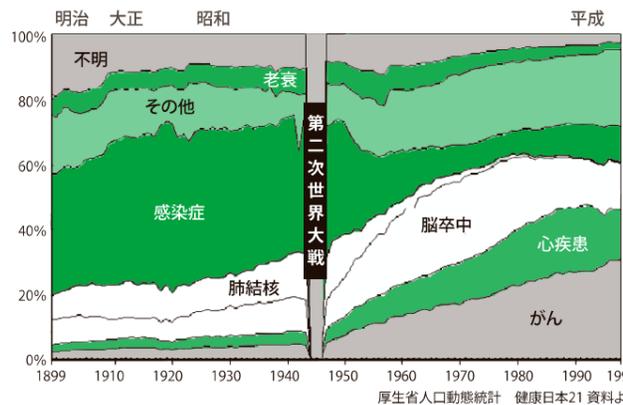
### 生活習慣病の三大疾病で死因の約半数(昨年)

1位悪性新生物(がん)、2位心疾患、4位脳血管疾患のいわゆる生活習慣病の三大疾病の合計で46.2%を占めます。3位は老衰で11.4%、新型コロナウイルス感染症は3.0%(47,635人)でした。

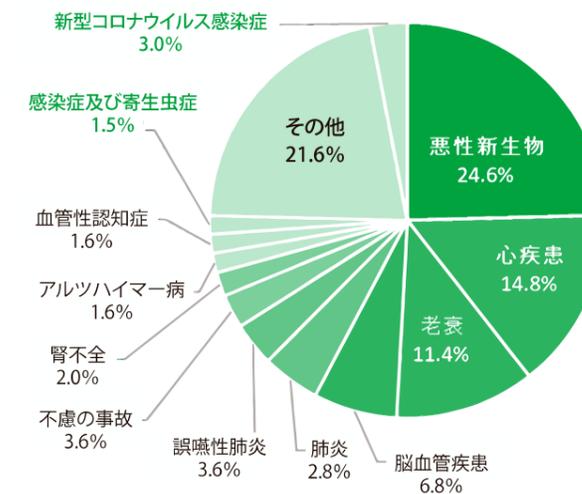
### 疾病構造は感染症から生活習慣病に変化

死因別死亡割合の経年変化をみると、明治から第二次世界大戦後までは肺結核を含む感染症が死亡の半数以上を占めていました。戦後、衛生状態、栄養状態の改善、抗生物質など医療の進歩により感染症死亡は減少し、生活習慣病が増加しています。

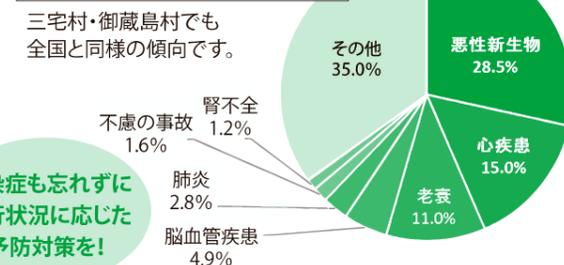
我が国における死因別死亡割合の経年変化(1899-1998)(視認性向上のため一部改変)



主な死因の割合(全国 令和4年)



主な死因の割合(三宅村・御蔵島村) (平成29年～令和3年)

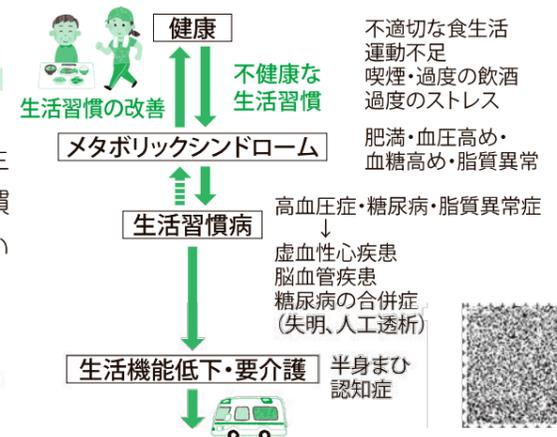


感染症も忘れずに流行状況に応じた予防対策を!

## 一に運動 二に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～ (厚生労働省 健康増進普及月間 標語)

右図のように、メタボリックシンドロームの状態では生活習慣の改善で健康に戻ることが可能ですが、生活習慣病が進行すると戻ることが難しくなり、さらに悪化していきます。今からでも、生活習慣を見直してみましょう。

高血圧・高血糖・脂質異常は自覚症状が出にくいので、元気だからと油断せず健康診断を受けましょう。要精査・要医療の時は必ず医療機関を受診を!



## 食生活から「フレイル」予防を始めてみましょう

「フレイル」をご存じですか？年を取って心やからだの活力（筋力や認知機能等）が低下した状態のことです。この状態をそのまま放置しておく、要介護状態になる可能性があります。早めに気づき、適切に行動することが大切です。



健康 ← フレイル ← 要介護

### ●こんなことは、ありませんか？

- こころ**
  - ・気分が落ち込む
  - ・やる気が起きない
  - ・もの忘れが増えた
- からだ**
  - ・疲れやすい
  - ・体重が減少した
  - ・歩くのが遅くなった
- 社会性**
  - ・人づきあいが面倒になった
  - ・外出が減った
- 歯と口**
  - ・唾液が出にくい
  - ・うまく噛めない
  - ・飲食時にむせやすい

### ■BMIで体格を確認しましょう！

目標とするBMIの範囲（65歳以上）  
⇒21.5～24.9kg/m<sup>2</sup>  
《計算方法》  
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)  
21.5kg/m<sup>2</sup>未満に当てはまる方や痩せてきた方は要注意！

→フレイルは食事や運動、人との交流等の生活習慣を見直すことで予防や改善をすることができます。

### フレイル予防のための食事のポイント

#### ●1日3食バランスよく食べましょう！

**主食・主菜・副菜を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよく摂取しましょう。**

**副菜**  
(主な栄養素: ビタミン、ミネラル、食物繊維)  
野菜、きのこ、海藻、いも類のおかず

**主菜**  
(主な栄養素: たんぱく質、脂質)  
肉、魚、卵、大豆製品等のおかず

**牛乳・乳製品**  
(主な栄養素: カルシウム)

**果物**  
(主な栄養素: ビタミン、ミネラル、食物繊維)

**主食**  
(主な栄養素: 炭水化物)  
ごはん、パン、麺類

#### ●たんぱく質をしっかりとりましょう！

たんぱく質はからだ（筋肉や血液等）をつくるもとになります。加齢とともに食欲や運動量は減る傾向にあるため、筋力が低下しないように、たんぱく質を毎日とることが大切です。たんぱく質は主菜以外からでも、ちょっとした工夫で摂取することができます。

味噌汁 + 豚肉 → 豚汁

ごはん + 納豆 → 納豆ごはん

コーヒー + 豆乳 → 豆乳ラテ

※持病等により医師や管理栄養士から食事に関する指導を受けている場合には、その指示に従ってください。

## こころの健康を保つために

こころの病にかかるのは、「こころの弱い人」であると思いがちではないですか？  
急激に環境が変わるなどの強いストレスを受けたり、小さなストレスを慢性的に受け続けて、こころの不調をきたすことはどんな人でも起こりえます。  
心身の不調となって表れるストレスのサインを知り、ストレスとの上手な付き合い方を身につけることが、こころとからだの健康には大切です。

### ストレスのサイン～こんなことはありませんか？～

- こころのサイン**

  - 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
  - ちょっとしたことでも驚いたり急に泣き出したりする。
  - 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
  - 人づきあいが面倒になって避けるようになる。

**からだのサイン**

  - 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
  - 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める。
  - 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう。
  - 下痢をしたり、便秘をしやすくなる。
  - めまいや耳鳴りがする。

### ストレスと上手に付き合っていきましょう

- 生活リズムを整える**

  - ◇ 十分な質の良い睡眠を取りましょう。
  - ◇ 1日3食、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。
  - ◇ 適度にからだを動かしましょう。
  - ◇ 日中、少しでもお日様にあたりましょう。

**こころのサポーターをもつ**

こころの悩みは人に話すことで気持ちが楽になることも多いです。コミュニケーションを取る際には、対面だけでなく電話やメールなどオンラインも含めた様々な手段を活用しましょう。

### 自分に合ったストレス解消法をもつ

- 例えば…
- ～屋外～

  - ◇ ウォーキング
  - ◇ 旅行
  - ◇ 園芸
  - ◇ 温泉 等…

～屋内～

  - ◇ 音楽鑑賞
  - ◇ 映画鑑賞
  - ◇ 合唱・カラオケ
  - ◇ 読書 等…
- 屋外・屋内両方のストレス解消法を持ちましょう!!

### 考え方のクセを見直す

- ◇ 起きたことに対する考えをちがう視点で考えてみましょう。  
例) コップに入った半分の水を、「もう半分しかない」か「まだ半分残っている」と考えるかで、その後取る行動も変わってきます。
- ◇ 100%を求めすぎず、自分として80%で良しとしましょう。

### こころの悩み相談に関する相談先（三宅村・御蔵島村の方）

機関名称	住所	電話	相談時間
島しょ保健所三宅出張所	三宅村伊豆1004	04994-2-0181(代)	平日8時30分から17時まで
東京都立精神保健福祉センター（こころの健康相談）	東京都台東区下谷1-1-3	03-3844-2212	平日9時から17時まで

電話で相談 0570-087478  
～こころといのちのほっとライン～  
正午から午前5時30分／年中無休  
※相談料は無料です(別途通話料がかかります)。

LINEで相談  
～相談ほっとLINE@東京～  
午後3時から午後11時まで／年中無休  
※相談料は無料です。

出典: 東京都保健医療局 ーとうきょう健康ステーションーウェブサイト  
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kokoro/>