

もしかして「フレイル」??

フレイルとは、「加齢によって体や心の活力が低下した状態」をいいます。この状態を放置すると、車椅子の生活や寝たきりの要介護状態になると言われています。

ですが、早めに気づき、日常生活を改善することで、元の状態に戻ることも期待できます。

フレイルの診断基準 3つ以上当てはまるとフレイル状態?

- 体重の減少
 - 年間4.5kg減 (または5%以上減)
- 疲労感がある
 - 何をするのも面倒だ
- 歩くのが遅い
 - 歩行速度が1.0m/秒未満
- 握力が低下
 - 男性:26kg 女性:16kg未満
- 身体活動量の低下
 - 運動を全然しなくなった

フレイルを構成する3つの要素



フレイル予防のポイント

フレイル予防は、**体力づくり、栄養、口の健康づくり、社会参加**、の4本柱です。

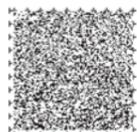
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、体力(全身持久力・筋力)の向上のためには、成人は「**1日60分以上の運動を週2~3日(高齢者は1日40分以上)**」行うことが必要とありますが、まずは、ラジオ体操や散歩など「これくらいなら出来そう」と思える活動を継続して行うことから始めてみてはいかがでしょうか?

お知らせ

- ◆ 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(予約制)。7月10日(水) / 8月7日(水) / 9月11日(水) 事前に保健師にご相談ください。なお、肝炎ウイルス検査は、島しょ保健所三宅出張所ホームページから予約ができます。
- ◆ 便検査(赤痢菌・チフス菌・パラチフス菌・その他のサルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157) 7月1日(月)・16日(火) / 8月5日(月)・19日(月) / 9月2日(月)・17日(火) ※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・休日は除く)

※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



2024年
夏号
No.356

保健所だより

登録(06)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

毎日を楽しく健康に過ごしましょう!

7~9月

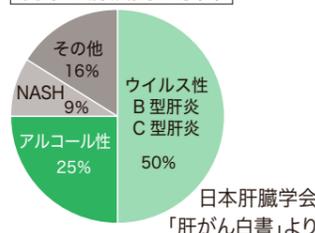
毎月17日は減塩の日

5/17の世界高血圧デーにちなみ制定。日々の減塩で高血圧を予防しましょう。

7/28 世界&日本肝炎デー 7/24~30 肝臓週間

肝炎→肝硬変→肝がんとならないよう予防しましょう。

日本の肝硬変の原因



近年アルコール性やNASH(肥満や生活習慣病に関連する非アルコール性脂肪肝炎)が増加しています。

- ・肝炎ウイルス検査を
- ・適正飲酒を
- ・肥満や生活習慣病予防を

9/16敬老の日 9/15~21老人週間

毎日の健康的な生活、介護予防・フレイル予防で、人生100年時代を楽しく健康に!

もしかして「フレイル」?

9/20~26動物愛護週間

東京都動物情報サイト「ワンニャンとうきょう」も見てね。

答: 350g

健康は日々の行動の積みかさね

毎月の目標を立ててみませんか

7月の目標:

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月の目標:

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月の目標:

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

夏は蚊とカビのハイシーズン

- ・「蚊の発生防止」を!
- ・家庭で出来る「カビ」対策

毎月22日は禁煙の日

「2」は白鳥(スワン)に見えるので、タバコを「吸わん」日

8月は食品衛生月間

夏は特に食中毒に注意!

- 2日目のカレーやお弁当にご注意を!

8/31野菜の日

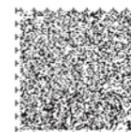
おいしい&健康の源の野菜 1日●●●g食べましょう!

何gでしょう?【答は左下】

9月はがん征圧月間

科学的な根拠のある予防を生活に取り入れましょう。

- ①禁煙する(受動喫煙対策も)
- ②節酒する
- ③食生活を見直す
 - 減塩する
 - 野菜と果物をとる
- ④身体を動かす
- ⑤適正体重を維持する
- ⑥感染もがんの原因。対策を。
 - 肝炎ウイルス・ピロリ菌・HPVの検査やワクチン接種等



！ 2日目のカレーやお弁当にご注意を！

気温が上がり食欲がなくなるこの季節、カレーなど辛い物を食べて乗り切る方もいらっしゃるかと思います。そんなカレーですが、一晩寝かせることで味が染みておいしくなるからと、翌日以降にも食べるご家庭もあるのではないのでしょうか？

今回は、カレーなどの煮込み料理で起こりやすい“ウエルシュ菌食中毒”について紹介します。

1. ウエルシュ菌とは？

- 自然界に広く存在し、肉類、魚介類、野菜など**様々な食品に付着**している可能性がある。
- 100℃数時間の加熱に耐える芽胞を作るため、**高温でも死滅せず、生き残る**。
- 酸素を嫌う嫌気性菌で、酸素に触れにくい**煮込み料理、汁物**で増えやすい。
- 12℃～50℃と**広い温度帯で増殖**することが出来る。
- 主な症状は**腹痛と下痢**で、食べてから6～18時間（平均10時間）で発症する。

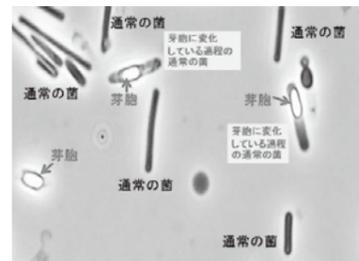
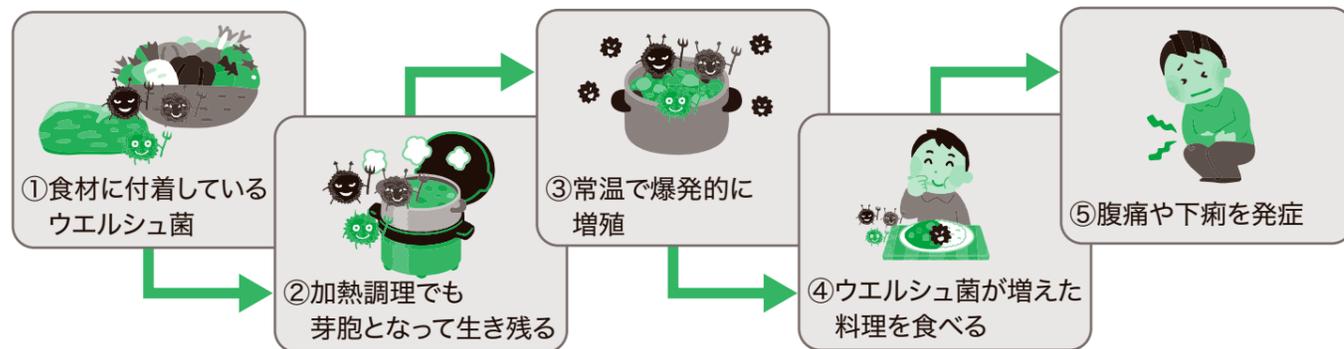


図:ウエルシュ菌の栄養細胞(通常)と芽胞 (出典:東京都健康安全研究センター)

2. こうして起こるウエルシュ菌食中毒

ウエルシュ菌による食中毒は下の図のように、加熱調理でも生き残ったウエルシュ菌が、調理後ゆっくり冷えていく料理の中で爆発的に増殖して、その料理を食べることによって引き起こされます。そのため、調理後**一晩寝かせたカレーや汁物**、調理後にすぐに食べない**お弁当に入った煮込み料理**などが原因食品になりやすいです。



3. ウエルシュ菌食中毒をおこさないために

ウエルシュ菌食中毒の対策は**調理後すぐに食べる**ことが一番です！どうしても保管したい場合やお弁当では、次のことに気を付けましょう。

- ウエルシュ菌が増殖できない65℃以上で温蔵するか、10℃以下で冷蔵又は冷凍する。**
※お弁当は保冷剤と一緒に保冷バッグに入れて持って行く。
- 調理後すぐに小分けにして、冷めやすくすることで増殖する温度帯の時間を短くする。**
- 食べる直前に、十分に再加熱して、よくかき混ぜて酸素に触れさせる。**
※芽胞になって一部生き残りますが、発症に必要な菌数以下まで減らすことができます。

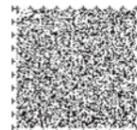


4. より詳しく知りたい方へ

「東京動画」にも動画がありますので、下記のURLまたは二次元コードからご視聴ください。

「わたくし、ウエルシュ菌というのですが…
～対策は ふやさないのが 決め手!～」

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/pamphlet2/dvd_r3.html



東京都では他にも食の安全に関する動画を作成しています。

興味のある方は **東京動画 食品** で **検索**



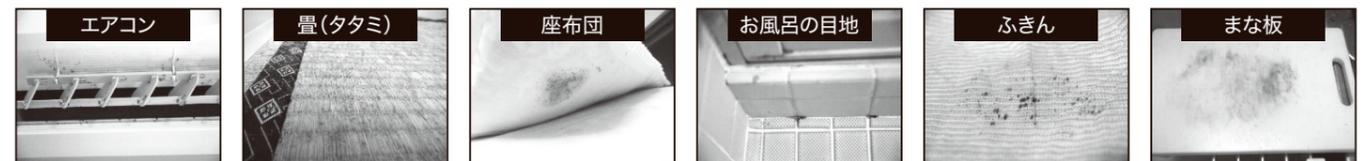
少しの工夫で
快適に！

家庭で出来る「カビ」対策！

一年中湿度が高い三宅島・御蔵島では、湿気が大好きなやっかいもの「カビ」が非常に発生しやすい環境です。カビ対策のポイントを知り、ぜひご家庭での「カビ」対策に取り組んでみましょう。

「カビ」発生の4大要素:カビ発生には以下の**3つの要素と酸素**(空気)が密接に関係しています。

主なカビの発生要素	主なカビの発生場所
湿度(水分) (70%以上)	風呂場、台所、洗面所、窓のサッシ 等
温度(20℃～35℃)	押入れ、下駄箱、タンス裏や中、冷蔵庫のパッキン 等
栄養(埃、汚れ、汗等)	エアコン、洗濯機、除湿器、畳、壁紙、服、靴、寝具類、食物全般 等



「カビ」対策のポイント:カビ対策は、「発生要素をいかに減らすか」がポイントです。

掃除	埃や汚れを取る。洗面、お風呂等は水滴を拭き上げる。
3つのカンキ	①環気(循環)、②乾気(除湿)、③換気 「すのこ」や扇風機、除湿器やエアコンを上手く活用しましょう。
発生したカビの除去	水で流せる場所は、市販のカビ取り剤や漂白剤が効果的です。 畳や壁、服や靴などは、消毒用アルコールが効果的です。 (取扱や換気、色落ちなどに注意して、注意書きをよく読みましょう。)

どこにいるの蚊？ どこから来るの蚊？ 今年も「蚊の発生防止」に取り組みましょう！



蚊の発生防止対策シンボルマーク

東京都では毎年「蚊の発生防止」に取り組んでいます。

デング熱やジカウイルス感染症など、蚊が媒介する感染症の発生を未然に防ぐためには、日頃から蚊の発生を抑えるとともに、蚊に刺されないようにすることが大切です。

蚊は、**たまり水**にまとめて卵を産み、幼虫(ボウフラ)も**たまり水**で成長するため、飛び回る成虫より幼虫(ボウフラ)をまとめて退治することが蚊対策としてより効果的です。

ご家庭・ご近所で協力して**たまり水**をなくし、今年も蚊の発生防止に取り組みましょう。

蚊対策のポイント

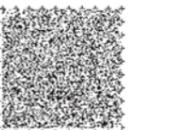
【幼虫対策】 ◎不要な**たまり水**をなくしましょう！

例: 植木鉢の受け皿、空き缶、古タイヤなど



【成虫対策】

- ◎やぶや草むらは定期的に手入れし、風通しを良くしましょう。
- ◎蚊に刺されないように長袖の着用や必要に応じて忌避剤(虫避け剤)を活用しましょう。



東京都 蚊対策 で 検索