

けんこう情報 みなみたま No.1

- 日々の食事にナトリウムとカリウムを取り入れよう 1
- 知っていますか？ レジオネラ 2
- あなたの糖尿病リスクは
大丈夫ですか？ 3
- COPDって、どんな病気ですか？ ... 3
- 骨髄バンクに
ドナー登録をお願いします！ 4
- おしえて！ みなみん～よくある質問～
食中毒って、食べてから何時間後くらいに
具合が悪くなるの？ 4

日々の食事にナトリウムとカリウムを取り入れよう

健康診断で
血圧が高いつて
言われちゃった。

それなら
「ナトリウムとカリウム」
を意識して
みるといいよ。

「ナトリウムとカリウム」
ってなあに？

ナトリウム(食塩の主成分)とカリウムのバランスのこと
だよ。カリウムは、野菜や果物などの食べ物に多く含まれて
いるよ。

※ナトリウムとカリウム = $\frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$

バランスが
注目されているんだ！

南多摩保健所
健康づくりキャラクター
みなみん

①

②

「ナトリウムとカリウム」を
食生活に取り入れる
にはどうすれば
良いの？

日々の食生活では、ナトリウムとカリウムの比を下げるの
がバランスをよくするポイント！
そのためには、減塩して、野菜や果物等を
沢山食べるといいよ。

③

なるほど！ 今日から
「ナトリウムとカリウム」を意識
してみるね。みなみん、
ありがとう。

一緒に減塩と
+αのカリウム生活

ナトリウムとカリウム

④

※「ナトリウムとカリウムの比」とは、尿中に排泄されるナトリウムとカリウムの比です。尿検査により測定します。

今日からできる「ナトリウムとカリウムの比」実践ポイント



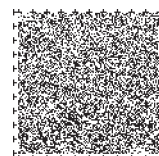
ナトリウムを減らす方法

- 自炊をする際は、味を確かめながら少しずつ調味料を加えるようにしましょう。減塩タイプの調味料の使用もおすすめです。
- ポン酢、ケチャップ、マヨネーズなどは比較的食塩が少ない調味料です。栄養成分表示を確認しながら、上手に利用しましょう。



カリウムを増やす方法

- 野菜、果物に多く含まれるカリウムをとるとナトリウムが効率的に体外に排泄されます。カリウムを含む食品を積極的にとりましょう。
- 特にカリウムが多い野菜・果物には、ほうれん草、枝豆、バナナ、アボカド等があります。



※腎臓病の方は、カリウム摂取について必ず主治医にご確認ください。

知っていますか？レジオネラ

◆レジオネラ症とは

レジオネラ症は、人から人に感染することはありませんが、レジオネラ属菌を含んだ微細な水しぶき（エアロゾル）を吸入することで起こる感染症です。病状の進行が早く死亡することもある「レジオネラ肺炎」と、インフルエンザに似た症状の「ポンティアック熱」に分けられます。乳幼児や高齢者など抵抗力の低下している人がかかりやすい傾向にあり、発熱、寒気、筋肉痛などの症状が現れた際は、早期に病院を受診することが大切です。

レジオネラ属菌とは…

土壌や河川など広く自然界に生息し、一般に 20℃～50℃で繁殖し、36℃前後が最も繁殖に適した温度といわれています。また、繁殖するためにアメーバなどに寄生し、他の細菌や藻類などから必要な栄養分を吸収するため、ぬめり（生物膜）に生息していることがあります。

◆レジオネラ症の感染源と発生予防

衛生管理の不十分な水循環設備（循環浴槽水や冷却水など）が感染源となることで知られています。

・循環式浴槽、加温プールや採暖槽

→浴槽水の換水及び消毒の徹底により、レジオネラ属菌のえさとなる栄養分の除去、菌を死滅させることが重要です。

・空調用などの冷却塔の冷却水

→冷却塔および冷却水について、一月以内ごとに一回、定期的にその汚れの状況を点検し、必要に応じ、清掃及び換水等を行いましょう。【参考】厚生労働省「建築物における維持管理マニュアル」

・加湿器（特に超音波式加湿器）やミスト発生装置（ミストを発生して周囲の温度を下げるもの）

→給水には残留塩素が含まれる水道水を使用し、毎日水を入れ替えて容器や配管を洗浄しましょう。ぬめりがある場合はこすり洗い等で除去しましょう。



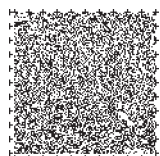
◆都内のレジオネラ症集団発生事例

① 2024 年 9 月～11 月 超音波ミスト発生装置付きインテリア用品が原因の事例（患者数 41 名）

飲食店で使用していた超音波ミスト発生装置付きインテリア用品（以下、機材）を原因とした集団発生がありました。機材の清掃の頻度・方法が不十分であり、レジオネラ属菌が増殖しやすい状況だったことが判明し、都は本機材の適切な管理方法等について指導しました。

② 2024 年 7 月～8 月 冷却塔が原因の事例（患者数 24 名）

半径 500 m 以内に患者の自宅が集まっており、感染源のひとつとして冷却塔が特定されました。当時の 7 月～9 月の月平均最高気温は 3 か月連続で 30℃以上を記録し、環境中の水がレジオネラの発育に適した 36℃前後を保つ期間が長くなっていることも一因として考えられました。



都保健所では、公衆浴場や旅館の入浴設備、プールなど、レジオネラ症患者発生の感染源となりうる施設に対して立入検査や講習会を行い、レジオネラ属菌が生息しないよう維持管理の指導に努めています。

—お問合せは生活環境安全課環境衛生担当へ—

あなたの糖尿病リスクは大丈夫ですか？

40 歳から 74 歳の都民の約 4 人に 1 人は糖尿病にかかっているか、その予備群とされています。糖尿病の大部分を占める 2 型糖尿病*は、運動や食生活などの生活習慣の見直しにより予防を図ることができます。健康診断の結果を振り返り、自身のリスクについてチェックしてみませんか。

◆糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は血糖値が高い状態が長く続く病気で、血糖値を下げるインスリンというホルモンの不足や、働きが低下することが原因です。このためエネルギー源であるブドウ糖をうまく取り入れられず、3 大合併症（糖尿病性神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症）をはじめとした合併症が引き起こされます。また、糖尿病により虚血性心疾患は約 3 倍に、歯周病は約 2.6 倍、脳卒中やうつ病、認知症のリスクも約 2 倍に高まります。

◆2 型糖尿病予防のための生活習慣をチェックしましょう

皆さんはご自身の健康診断の振り返りはできていますか？ また、早食いである、甘い食べ物・飲み物をよく摂っている、夜更かしをしてしまうなど思い当たることはありませんか？

2 型糖尿病は、健康診断等による定期的なチェックや運動、食生活などの生活習慣の見直しにより発症や重症化を防げます。以下のサイトからご自身の健診結果や生活習慣をチェックできます。必ず年に 1 回は健康診断を受診し、できることから見直してみましょう。



サイト名		内容
とうきょう健康ステーション 健診結果 de 糖尿病チェック		健康診断の血液検査の結果から、糖尿病リスクをチェックしてみましょう
とうきょう健康ステーション 糖尿病予防のための生活習慣チェック		自身の生活習慣をチェックし、2 型糖尿病予防のために何を見直したらよいか確認しましょう

※糖尿病には 1 型と 2 型があり、1 型糖尿病は膵臓のインスリンを作る細胞が破壊され、インスリンの量が絶対的に足りなくなることで発症します。

参考：東京都保健医療局 とうきょう健康ステーション「糖尿病・メタボリックシンドローム」

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tonyo/citizen/index.html>

—お問合せは管理課保健医療担当へ—

シーオーピーティー COPD って、どんな病気ですか？



COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

COPD は、有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。原因の約 90% は、**たばこの煙**。受動喫煙でも COPD になる**可能性があります**。重症化すると、少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。

以下のような症状はありますか

- ☐ 1 日に何度もせきが出る
- ☐ 息切れしやすい
- ☐ 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする
- ☐ たばこを長期間吸っている（又は、吸っていた）
- ☐ 黄色や粘り気のあるたんが出る
- ☐ 40 歳以上である

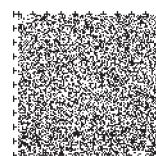


思い当たる症状がある方は、まずはかかりつけ医を受診しましょう！

▶詳しくは、東京都保健医療局ホームページ「とうきょう健康ステーション」をご覧ください。

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/copd/index.html>

参考：「せき・たん・息切れ・・・本当に風邪ですか？ COPD 慢性閉塞性肺疾患」等

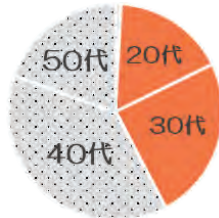


—お問合せは市町村連携課企画調整担当へ—

骨髄バンクにドナー登録をお願いします！

- 白血病などの重い血液の病気を治療するためには骨髄を提供して下さるドナーが必要です。
- ドナー登録は55歳以上になると対象でなくなります。このままでは、
今後10年で22万人のドナーが減ってしまいます。

現在ドナー登録されているのは約56万人。そのうち
半数以上が40代～50代の方です！



参考：MONTHLY JMDP7月号
発行（公財）日本骨髄バンク

- 移植には患者さんとドナーの白血球型が一致する必要がありますが、その確率は**数百～数万分の一**。患者さんを救えるのはあなただけかもしれません。ぜひ骨髄バンクのドナー登録をお願いします！

＜ドナー登録できる方＞

- 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
- 18歳以上、54歳以下で健康状態が良好な方（提供できる年齢は20歳以上55歳以下）
- 体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方

上記以外にも条件があります。詳しくは「日本骨髄バンク」で検索いただくか、こちらのQRコードからご確認ください。（日本骨髄バンク HP）



- 登録はお近くの献血ルームで！詳細は日本骨髄バンクホームページをご確認下さい。
- 10月15日（水）13：00～南多摩保健所でもドナー登録会（予約制）を実施します！詳細は、9月以降に南多摩保健所ホームページをご確認ください。

—お問合せは保健対策課地域保健担当へ—

おしえて！みなみん！ ～よくある質問～

食中毒って、食べてから何時間後くらいに具合が悪くなるの？



ポイント 直前に食べたものが原因とは限らないよ！

具合が悪くなるまでの時間は、原因となる食中毒菌等によって違うんだ。1週間くらいたってから症状があらわれることもあるんだよ。



●食中毒を起こす主な細菌とウイルスの特徴

種類	主な原因食品	発症までの時間	主な症状
カンピロバクター	加熱不十分な鶏肉 汚染された井戸水や湧水	平均2～3日 (2～7日)	腹痛、下痢、発熱 まれに、感染から数週間後、手足のまひや呼吸困難を起こすこともある(ギラン・バレー症候群)
ノロウイルス	感染者が汚染した食品 二枚貝(カキ)	24～48時間	おう吐、下痢、腹痛、発熱
ウエルシュ菌	煮物、煮込み料理	平均10時間 (6～18時間)	下痢、腹痛
黄色ブドウ球菌	おにぎり、寿司、弁当	平均3時間 (1～5時間)	激しい吐き気、おう吐、下痢

食品衛生に関する情報は、東京都の食品安全情報サイト『食品衛生の窓』でご覧いただけます。

食品衛生の窓

検索

—お問合せは生活環境安全課食品衛生担当へ—

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7年8月発行
※おかけ間違いにご注意ください。

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。
登録番号(7)1