

- 加湿器の衛生管理（レジオネラ症予防対策）… 1
- 薬の適正使用について… 2
- 健康サポート薬局・地域連携薬局等について… 3
- 医療に関するお役立ち情報… 4

## 加湿器を使う前に気を付けたい！～レジオネラ症予防対策～

### ●レジオネラ症と発生のメカニズム

レジオネラ症は、ぬめりで増殖するレジオネラ属菌によって引き起こされる感染症です。汚染された水が空気中に微粒子（エアロゾル）として放出され、それを吸い込むことで感染します。

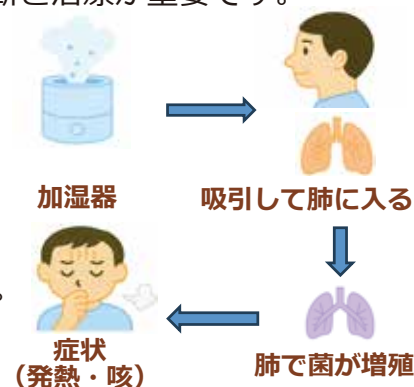
感染後、2日から10日程度の潜伏期間を経て呼吸困難、発熱、頭痛、筋肉痛など風邪に似た初期症状が現れ、次第に咳や、胸痛などが加わり、重症化すると肺炎に至ることもあります。

特に高齢者や免疫力が低下している人は重篤化しやすく、早期の診断と治療が重要です。

### ●加湿器を介した感染に注意！！

加湿器の中でも超音波式加湿器は内部の水が汚染されると、レジオネラ属菌が微粒子（エアロゾル）として空気中に放出されます。これを吸い込むことで菌が肺に入り、免疫をすり抜けて増殖し感染が成立します。

加湿器を介した感染を防ぐために、適切なメンテナンスが必要です。



### 加湿器の主な種類

蒸気式	気化式	超音波式 ⚠️ 特に注意 ⚠️
<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱により水を蒸発させる</li> <li>レジオネラ症等の原因になる可能性は<u>低い</u></li> <li>水道水に含まれるミネラル等が固着するため、定期的な除去が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>湿らせたフィルター等に風を当て、水を気化させる</li> <li><u>フィルター等に雑菌が増殖</u>するため、定期的な清掃が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>超音波振動により水の微粒子を飛散させ、そこに風を送り霧のように吹き出す</li> <li><u>レジオネラ属菌等が増殖すると水分と共に飛散するため、こまめな水替えや清掃が必要</u></li> </ul>
<p>蒸気式 加熱して水蒸気を発生</p>	<p>気化式 フィルターに通風して気化 ファン</p>	<p>超音波式 細かく振動させてミスト化 超音波発生器</p>

### ●超音波式加湿器を安全に使うためのポイント☑️

各メーカーの取扱説明書を確認し、以下のような手順で定期的にメンテナンスを実施してください。

①使用すごとに、タンクを水道水でよくすすぐ



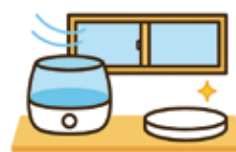
②ぬめりをよく落とす



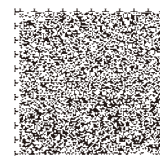
③水気を拭きとる



④よく乾かす



東京都保健医療局ホームページ（加湿器の衛生管理）→



# 薬は正しく使いましょう



## 薬を飲む前に正しい使い方を確認しましょう

薬は、薬の説明書（添付文書や情報提供文書）をよく読んでから使用しましょう。薬の説明書には、正しい使い方、効き目などのほか、副作用や保管上の注意に関することが書かれています。

### ● 薬の飲み方に関する3つの注意点

- ① 薬を飲むタイミングを守りましょう
- ② 薬を飲む量や期間を守りましょう
- ③ 薬の飲み合わせに気をつけましょう



薬の飲み合わせなど、個別の薬について疑問に思うことは、薬をもらった薬局や、購入した店舗の薬の専門家（薬剤師・登録販売者）に御相談ください。

## 薬の適正使用と薬物乱用

薬局やドラッグストアで購入が可能な、風邪薬や胃腸薬などの一般用医薬品は、軽微な疾病に伴う症状の改善や、生活の質の向上に繋がるなど、とても有用なものですが、決められた目的や用法・用量を守らないと心身に悪影響を及ぼす可能性があります。

「決められたルールを守らないで、薬物を使用すること」を薬物乱用と言います。法律で禁止されている薬物を不正な目的で使用する以外にも、薬局やドラッグストアで売っている薬であっても、本来の目的ではない使い方や決められた量を大きく超えて大量に服薬する行為は「薬物乱用」にあたります。

### ● オーバードーズ（過剰摂取）とその背景

近年では、市販の風邪薬や咳止めなどを大量・頻回に服用する、オーバードーズ（過剰摂取）と呼ばれる乱用行為が若い世代を中心に増加しています。

その背景の一つには、家庭や学校等で感じている「つらい気持ち」があると考えられています。

### ● つらい気持ちや、薬物乱用に関する相談先があります。



#### ○ 薬物乱用についての相談機関

左の二次元コードからアクセスできます。

#### ○ 多摩総合精神保健福祉センター TEL：042-371-5560

「つらい気持ち」の相談や、薬物の問題でお困りのご本人・ご家族の方からの相談に、保健師、福祉及び心理等の専門職が秘密厳守で対応しています。

#### ○ 薬物乱用に関する相談チャットボット

薬物乱用に関するご質問に関して、ロボットが自動で回答します。  
右の二次元コードからアクセスできます。



# 様々な機能を持つ薬局があります

薬局には、かかりつけ薬剤師・薬局の基本的な機能に加え、地域で安心して安全に薬を使えるように、以下のような様々な機能を持つ薬局があります。

食事、運動、睡眠などの  
健康相談をしたい方

## 健康サポート薬局

健康の保持・増進を積極的に支援する薬局です。

- 普段から病気を予防するための健康に関する相談を受け付けます。
- 患者さんに合った市販薬の提案や、医療機関などを紹介します。
- 健康サポートを行うための専門研修を修了した薬剤師がいます。



医療や介護の施設と  
連携して支えてほしい方

## 地域連携薬局

医療機関などと連携して、患者さんの薬の情報をまとめて継続的に管理する薬局です。

- 在宅医療への対応や入退院時を含め、病院、介護老人保健施設などと連携します。
- 患者さんの治療の場所が変わっても、スムーズに対応することができます。
- 地域における医療と介護の総合的な確保の促進に関する専門研修を修了した薬剤師がいます。



医療機関と治療方針を共有して  
薬の管理をしてほしい方

## 専門医療機関関連薬局

専門的な薬学管理が必要な患者さんに対して、他の医療機関などと密な連携を行い専門性の高い薬学管理を行う薬局です。

※令和7年8月末現在 対象の傷病はがんのみ

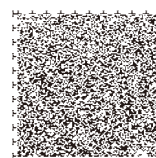


ご自身に合った機能を持つ薬局を探してください。

検索は医療情報ネット（ナビイ）をご活用ください。

「医療情報ネット（ナビイ）」は、全国の医療機関や薬局について、様々な方法で検索・情報収集することができるシステムです。

医療情報ネット（ナビイ）





# 医療に関するお役立ち情報



## ●相談窓口を上手に活用しましょう

### 救急車？病院？迷ったら

東京消防庁救急相談センター

電話：# 7 1 1 9（24 時間・年中無休）  
つながらない場合【多摩地区】042-521-2323



### 東京版 救急受診ガイド

病気やけがの緊急度がチェック  
できます。



### 子どもが急に発熱等を起こしたら

#### 子供の救急相談・健康相談

電話：# 8 0 0 0：携帯電話、プッシュ回線  
03-5285-8898：全ての電話に対応

○月曜日から金曜日：午後6時から翌朝8時まで  
○土曜日・日曜日・祝日・年末年始：午前8時から翌朝8時まで

### 医療に関する基礎知識・情報を知りたい

知って安心暮らしの中の医療情報ナビ（東京都）

医療情報ナビ



### 近くの医療機関を探したい

#### 医療情報ネット（ナビイ）

全国の病院・診療所・歯科診療所・  
助産所・薬局を探せます。



#### 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

電話：03-5272-0303（毎日 24 時間）

※聴覚障害者の方の専用ファクシミリ  
03 (5285) 8080

## 医療機関等へのお困りごと・疑問がある時

多摩小平保健所「患者の声相談窓口」 電話：042-450-3222

※19床以下の診療所・歯科診療所に関する窓口になります。

病院に関する相談は、東京都医療安全支援センター：03-5320-4435

※相談受付時間等：平日午前9時～12時、午後1時～5時 原則電話で30分以内、無料（通話料は自己負担）

※まずは、受診先の医療機関等の窓口へご相談してみましよう。

「患者の声相談窓口」



## ●受診をする時の持ち物

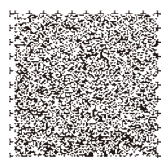
持  
ち  
物

☐ マイナンバーカード又は資格確認書 ☐ 各種医療証や受給者証 ☐ 診察券（持っている方のみ） ☐ お金  
☐ お薬手帳 ☐ 筆記用具、メモ帳（医師に伝えたい事を事前にメモする・受診時に医師の説明をメモする）等

必  
要  
に

※赤ちゃんの場合：上記+ ☐ 母子手帳 ☐ 紙おむつ ☐ 哺乳瓶 ☐ タオル 等  
※救急車の場合：上記+ ☐ 患者の靴 ☐ 服薬中の薬 等

◆日頃から気軽に相談できる「かかりつけ医」を見つけておきましょう！



専用の読み上げ  
装置で読み取る  
と、記事内容を  
音声で聞くこと  
ができます。

令和7年11月発行 登録番号（7）1

編集・発行 東京都多摩小平保健所 市町村連携課 企画調整担当  
東京都小平市花小金井 1-31-24

☎042-450-3111 E-mail S1153504@section.metro.tokyo.jp

※多摩小平保健所は小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市を管轄しています

多摩小平保健所

検索

リサイクル適性<sup>®</sup>  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。  
お読み後はリサイクルをお願いします。