

ほけんじょだより

2026年3月
第62号

西多摩保健所



電話：0428-22-6141(代表)
FAX：0428-23-3987

ほけんじょだよりへのご意見をお寄せください



■ 今号の内容

- 植えたり育てたりしてはいけない「ケシ」にご注意！ 1
- みんなでつなぐいのちのバトン
骨髄バンクのドナー登録にご協力をお願いします 2
- 災害時の「口腔ケア」について考えたことはありますか？ 3
- あなたの声かけが支援につながります
～3月は自殺対策強化月間です～ 4

植えたり育てたりしてはいけない「ケシ」にご注意！



禁止されている「ケシ」



ケシ

アツミゲシ



茎を抱き、包んでいる。



葉の切れ込みが浅い。



禁止されていない「ケシ」



ナガミヒナゲシ

ヒナゲシ



茎を抱かない。包まない。



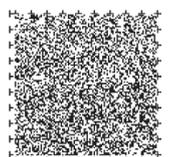
葉の切れ込みが深い。

【写真提供】東京都薬用植物園

栽培等が禁止されている「ケシ」を見つけたら抜かずに下記までお知らせください。

生活環境安全課 薬事指導担当 0428-22-6141

(代表、平日午前9時から午後5時)



みんなでつなぐ いのちのバトン

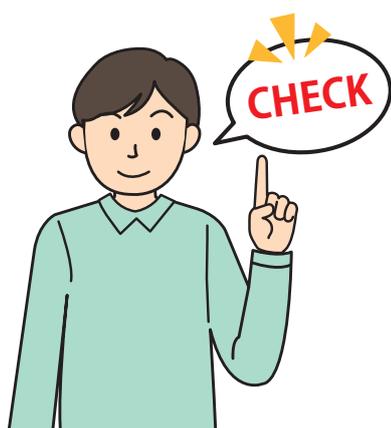
骨髄バンクのドナー登録にご協力をお願いします

白血病などの重い血液の病気と診断され、骨髄バンクドナーからの移植を望む患者さんが全国で毎年約2,000 人います。

しかし、実際に移植を受けられる人はその半数ほどしかいません。その理由は、患者さんとドナーの白血球型が一致する確率が、血縁関係がない人同士の場合、数百から数万分の一で、たとえ適合しても、ドナーの健康条件等が整わなければ提供できないからです。そのため、一人でも多くの方にドナー登録をしてもらうことが必要です。



あなたの登録が、誰かにとっての「生きる希望」になります。



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
 - 体重が男性45kg 以上／女性40kg 以上の方
- ※健康状態等により登録をご遠慮いただく場合があります。
ドナーに登録できる詳しい条件等は、ドナー登録のしおり「チャンス」をご覧ください。「チャンス」は保健所窓口等で配布しているほか、日本骨髄バンクのホームページからもご覧いただけます。

#つなげプロジェクトオレンジ

つなげプロジェクトオレンジとは、白血病などの血液疾患により骨髄移植などを必要としている患者さんのため、骨髄バンクやドナーへの理解や支援を広げていく活動です。

協力したいけれど、まだ勇気が出ない方、何から始めれば良いかわからない方、骨髄バンクについて調べることから始めませんか？いつもの数秒が、誰かを助ける数秒に変わります。



お知らせ

西多摩保健所ではドナー登録会を予約制で実施しています。

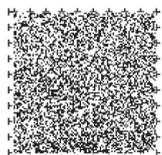
令和8年度の登録会実施予定日は詳細が決まり次第、西多摩保健所ホームページに掲載いたします。



ドナー登録に関するお問合せは

公益財団法人 日本骨髄バンクへ

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町三丁目19番地 廣瀬第2ビル7F
電話:03-5280-1789 (問合せ専用) 受付時間:平日 9:00 ~17:30



【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 保健対策課 保健対策担当



災害時の「口腔ケア」について 考えたことはありますか？



★災害時、口腔ケアをしないと何が起こるのか？

災害時は多くの方が避難所などでの集団生活を強いられるため、ストレスなどの様々な要因から身体に影響が表れやすくなります。

避難生活が長期化すると、ストレスに加えて、偏った食生活などが原因で、**むし歯や歯周病、口内炎、口臭などの問題**が生じる恐れがあります。

特に高齢者では、こうした様々な要因により増殖した口腔内の細菌などが原因となって、**誤嚥性肺炎**などの呼吸器系疾患が増加してしまうことが考えられます。

★災害時、どのように口腔ケアをしたら良いのか？

災害時は歯みがきやうがい、入れ歯の清掃などに必要な物品が手元にない、あるいは水道水を十分に使えないといった問題から、普段通りの口腔ケアが難しくなることがあります。

そうした場合、どのように対処すべきなのか、日本歯科医師会は左下のようなポスターを作成しています。

皆さんもぜひ一度、**ご自身のお口の状況に合わせて、災害時にどのような備えをしておくか、安心して、考えてみるのはいかがでしょうか。**

歯みがき、お口のケアは あなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために 歯みがきを！

- ・お口が清潔でない細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして 肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます



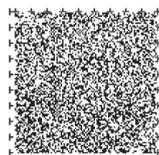
- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）



- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です



出典：日本歯科医師会
ホームページ



防災リュック

歯ブラシなども

忍ばせて

公益社団法人 日本歯科医師会
監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平先生
提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

あなたの声かけが支援につながります

～3月は自殺対策強化月間です～

自殺は、誰もが当事者となり得る重大な問題です。令和5年は都内で約2,200人、西多摩保健所の管内で約90人もの方が自殺により、大切な命をなくしています。

近年では、小中高生や若者の自殺者数の増加傾向が続いており、家族や仲間の変化に気づき、適切に対処することが一層重要になっています。あなたの身近な人に、いつもと違う様子が見られたら、次のSTEPに従って、声をかけてみましょう。

STEP1

気づき、声をかける

身近な人の「いつもと違う」様子に気づいたら、「心配している」というメッセージを伝えましょう。

【「いつもと違う」の例】

- 感情が不安定になる
- 性格が急に変わったように見える
- 投げやりな態度が目立つ
- 身なりを気にしなくなる
- 職場を休みがちになる

どうしましたか？何かお困りですか？

STEP2

話を聴く

相談者の話によく耳を傾けると、最初に訴えていた問題の背後に別の問題が潜んでいることが明らかになる場合があります。

相手の話や感情を否定せず、苦勞を労い、気持ちに寄り添って真剣な態度で耳を傾けることが重要です。

それほど、つらかったんですね。
これまで、一人でよく頑張って耐えてきたね。

STEP4

見守る

継続的に関われる場合は、必要があれば、相談に乗ることを伝えましょう。

ただし、相談者から相談窓口にご相談した内容を無理に聞き出すことは控えましょう。

心配しています。
必要があれば、今後も相談に乗るよ。

STEP3

必要な支援につなげる

十分に話を受け止めたうえで、相談者に相談窓口を情報提供しましょう。

その困りごとだと、〇〇の窓口が
詳しいと思うので、相談してみてもは？

東京都自殺総合対策ホームページ

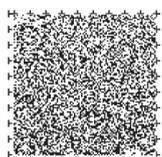
東京都のホームページでお悩み別の相談窓口等を掲載しています。
※お住まいの市町村や西多摩保健所でもご相談をお受けしています。

東京都 ここナビ



【この記事に関する問合せ先】 西多摩保健所 市町村連携課 市町村連携担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。↓



編集・発行 東京都西多摩保健所
市町村連携課 企画調整担当
所在地 東京都青梅市東青梅一丁目167番地の15
電話 0428-22-6141 (代表)
F A X 0428-23-3987
E-mail S1153106@section.metro.tokyo.jp
最寄駅 JR青梅線 東青梅駅 徒歩5分

登録番号 (7) 1
令和8年3月発行

