

ほけんじょだより

2026年 8 月
第63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

- 夏場の水不足、
お口の中も乾いていませんか？ 1
- 気をつけたいマダニ対策
山などでの野外活動時は要注意 2
- 大雨・台風に備えて防災×感染症対策
～当たり前があなたを守る～ 3
- 受けよう！女性のがん検診 4



夏場の水不足、お口の中も乾いていませんか？

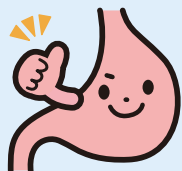


夏場の暑い日に大量に汗をかくと、体内の総水分量が減少します。

体内の水分が不足すると、口腔内に分泌される**唾液の量も減少**してしまいます。

唾液には、私たちの健康を支えるさまざまな重要な働きがありますが、唾液量が減少すると、これらの機能が十分に発揮されなくなってしまいます。

消化を助ける



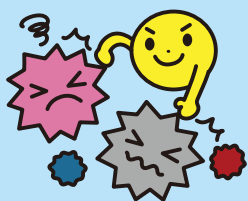
食べ物を
飲み込みやすくし、
消化酵素により
消化を助けます

食べかすや
細菌を洗い流し、
むし歯や口臭の
予防につながります

口の中を清潔に保つ



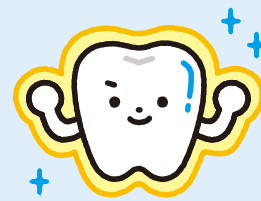
唾液の主な働き



免疫機能

細菌やウイルスの
侵入を抑えます

歯の表面を覆い、
酸から歯を守ります



歯を保護する

水分補給は熱中症予防だけではなく口腔内の健康のためにも重要です。
暑い夏には、こまめに水分を補給し、唾液の分泌を保ちながら健康な体づくりを心がけましょう！



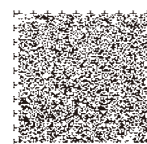
知っトク!? 唾液を出すマッサージ

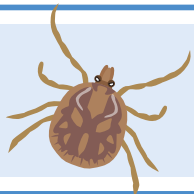
耳の下・頬・顎の下を手で揉んだり、温めると
唾液が出やすくなります。

詳しくは右側のQRコードよりご覧ください。



出典：日本歯科医師会





気をつけたいマダニ対策 山などでの野外活動時は要注意

マダニとは

- 大きさは **2～4mm** 程度
- 吸血すると **10～20mm** まで大きくなる
- 野山やあぜ道、河川敷に生息
- レジャー（ハイキング、キャンプ等）や農作業の際に咬まれることがある

（実物大）

吸血前

吸血後



重症熱性血小板減少症候群

（Severe **F**ever with **T**hrombocytopenia **S**yndrome : **SFTS**）

- SFTS ウイルスによるマダニ媒介感染症の1つ
- 主な感染経路は、ウイルスを保有するマダニに咬まれること
- 潜伏期間は6日～2週間
- 発熱、倦怠感、重症化による死亡例も報告
- 治療は対症療法が中心
- これまで西日本に多くみられたが、近年は東日本にも拡大



～マダニから身を守るポイント～

服装の工夫 肌の露出を減らす

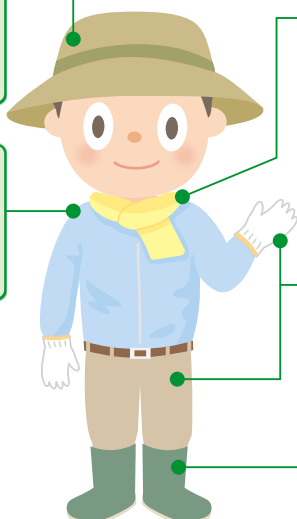
- 帽子（つば付き）を身に付ける
→ 頭部への付着を防ぐ

- 明るい色の服を着る
→ マダニを目視で確認しやすく

- 首の露出を減らす
→ 帽子、タオル、ハイネックで覆う

- 長袖・長ズボン・手袋を着用する
→ シャツ、ズボン裾は衣服の中へ

- サンドル等を避ける
→ 足を完全に覆う靴を履く



虫よけ剤の使い方

- ディート・イカリジンが有効成分

ディート

小さな子どもに使用する場合、注意が必要。アウトドアなどで強い効果が必要な場合に使用。

イカリジン

小さな子どもや肌が弱い方向けで、肌への刺激が少ない。

- 用法・用量を守って使用を
- 服装の工夫と併用を

- マダニに咬まれたら、



無理に引き抜かず
医療機関へ

※咬まれた後は2週間ほど体調変化に要注意！

※症状があれば直ぐに受診を

大雨・台風に備えて防災×感染症対策

～当たり前があなたを守る～

台風や大雨が多い季節となりました。過去の豪雨災害では、避難所などでの集団生活によりインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が広がった事例が報告されています。

これは、断水や3密*などにより衛生状態を十分に保てない環境になるためです。

命を守る避難行動とともに、感染症への備えも自分や家族の健康を守るために必要です。

手洗いなどの基本的な対策を日頃から意識して行うことが、
避難時の感染予防に繋がります。今のうちから確認しておきましょう。

※3密とは ①密閉：換気の悪い空間
②密集：人が多く集まっている状況
③密接：人と人の距離が近い、会話や発声をする場面

避難所でよくある感染症

新型コロナウイルス感染症
インフルエンザ、かぜ

感染性胃腸炎
(ノロウイルスなど) など

原因は…

断水で
手洗い困難



慣れない生活で
体調を崩しやすい



密集・
不衛生な環境



避難所で特に意識してほしい感染対策

①こまめに手洗い

水が使えない場合、手指消毒剤などの活用を。



ノロウイルスのように
アルコールが効かない
感染症もあります。
基本は手洗いが重要です。

②咳エチケット・体調不良時の配慮

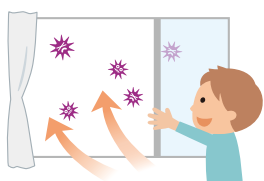


体調が悪いときに無理をすると
症状が悪化・長引くことが
あります。
早めに周囲やスタッフへ
相談を！

③換気・環境を清潔に

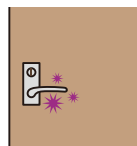
定期的に
換気を！

換気の悪い
密閉空間は
感染リスクが高まります。



多くの人が触れる場所は汚染されやすいです。

特に感染性胃腸炎は
トイレの衛生管理が
重要です。



ドアノブ



便座やレバー

消毒は
次亜塩素酸
ナトリウム
の使用を！

今からできる備えを

日頃の備えを見直しましょう

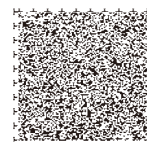
- ☐ マスク
- ☐ ハンドソープ ☐ 手指消毒剤
- ☐ ペーパータオル ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ビニール袋 (使用済みのマスク等を入れる袋)
- ☐ 手洗い等の基本の感染対策習慣

さらに詳しい内容はこちら

厚生労働省
災害時における
感染症対策



災害時の感染症対策や注意点を詳しく
確認できます。



受けよう! 女性のがん検診

対象年齢になったら「がん検診」を受診しましょう。

子宮頸がんや乳がんは、中高年だけでなく、若い世代も注意が必要です。
がんは予防でリスクを減らすことができますが、完全に防ぐことはできません。
そのため、定期的な検診で、**早期発見・治療**につなげることが重要です。

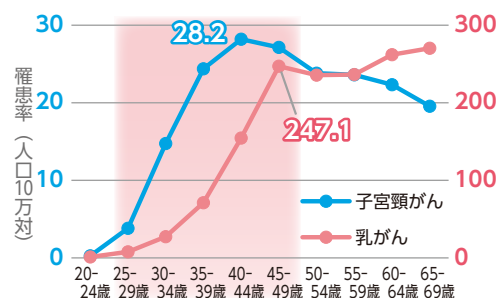


東京都がん検診啓発キャラクター
「モシカモくん」

若い世代も注意が必要です!

子宮頸がんは**20歳代後半**から、乳がんは**30歳代後半**から増加します。そのため、子宮頸がん検診は**20歳から2年に1回**、乳がん検診は**40歳から2年に1回**、受診することが大切です。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)
全国がん罹患データ(2023年)より作成



その考え、要注意です!



いつでも医療機関を受診できるから、がん検診は受けません。

がんは、症状が出るころにはかなり進行してしまっていることが多いため、症状が出る前に検診を受診し、見つけることが大切です。



めんどくさいから受診しないでいいよね?

がんは、初期には自覚症状がないことも多く、受診を先延ばしにすると発見が遅れる可能性があります。



健康診断や人間ドックの項目にないから受診しなくてもいいよね?

健康診断や人間ドックにがん検診がない場合は、別に受診しましょう。必要な検診が含まれているか、案内の確認が大切です。



検診は以下の場所で受診できます。

■お住まいの市町村

市町村では子宮頸がんと乳がんを含めた、5つのがん検診を実施しています。詳細はお住まいの市町村にお問い合わせください。

■お勤め先

詳細は各職場のご担当者にご確認ください。お勤め先で実施していない場合は、お住まいの市町村で受診できます。

■人間ドック等(任意)

自分で検診機関を選びたい場合は、人間ドック等をご利用ください。費用は基本的に全額自己負担となります。

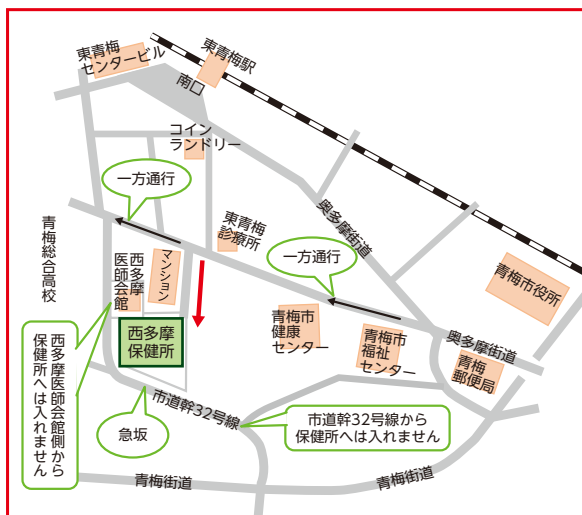
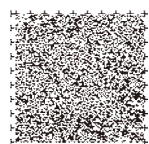
受診の先延ばし等をする、がんの発見が遅れてしまいます。

子宮頸がん・乳がん検診についての詳細を知りたい方は → TOKYO 女子けんこう部



【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 (8) 2

令和 8 年 8 月 発行



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。