



### 犬の散歩をするときは

フンは必ず持ち帰る

オシッコは水で流す



必ずリードでつなく

犬を放すことは、東京都の条例により禁止されています。

リードにつながれていない犬は、人を咬む事故や交通事故等を引き起こす可能性があります。また、「犬が苦手」「犬がこわい」と感じる方もいます。よくしつけられた犬や小型犬であっても、必ずリードでつないで下さい。

### ★保健所事業案内★

ご相談は平日の8:30~17:00に  
お電話及びご来所下さい。

#### 肝炎

肝炎ウイルス検査 (B・C型) **有料** **無料**  
要予約、事前にご連絡ください

#### エイズ

エイズ (HIV抗体)・性感染症検査 **無料**  
要予約、匿名で受診できます

#### 検便

検便 (細菌培養) 検査 **有料**  
検査日  
・7月10日 月曜日  
・8月14日 月曜日  
・9月11日 月曜日  
午前9:00~12:00  
容器は事前に取りに来てください

### 「くるみ」のアレルギー表示が義務になりました!

2023年3月9日、食品表示基準の一部が改正され、食物アレルギーの義務表示対象品目に「くるみ」が追加されました。

これにより、食物アレルギーの義務表示対象品目 (特定原材料) は、「えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生 (ピーナッツ)」の8品目になりました。

経過措置期間は2025年 (令和7年) 3月31日までです。

原材料にくるみを使用している製品については、速やかに表示するようお願いいたします。



### 編集後記

約30年ぶりの転勤です。様変わりです。昔、羽田空港では歩いていけるような所にプロペラ飛行機が駐機しており、連絡バスで行き、屋根のないタラップを登り飛行機に乗り込んだ記憶があります。今は広大なターミナルを歩き、ボーディングブリッジを渡り、雨に濡れずに大きなジェット飛行機に乗り込めます。八丈島に降り立つと、道路は新しい道路ができ、広い歩道の拡幅された道路になっています。拡幅に伴い沿道の建物が移転又は建て替えられています。

保健所も建て替えられ、業務内容も変わっていました。役場の保健福祉センターが建てられ、そこで母子保健などは役場でやっています。

制度、法律も改められており、新しくなっていく事柄を勉強する日々です。

令和5年(2023年)  
夏号  
(7・8・9月)

# 八丈保健所だより

令和5年7月発行 第397号 登録番号(5)1 東京都島しょ保健所八丈出張所 〒100-1511 八丈町三根 1950-2 TEL.04996(2)1291

S0000327@section.metro.tokyo.jp

### お酒との上手な付き合い方 ~お酒が強い人ほど要注意!~

日本における飲酒量は、経済の発展に伴い増大してきました。飲酒量の増加が鈍化している最近でさえも、お酒に関連した問題は依然として大きく残っています。病気になってしまったから、これまでの飲酒パターンを変えることは、実際には非常に困難です。まずは現在の飲酒習慣が適切か、健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題があるのか、飲酒習慣スクリーニングテストでチェックしてみましょう。

#### AUDIT-C (Alcohol Use Disorders Identification Test - Consumption)

1	あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?	0点 飲まない	1点 1カ月に1度以下	2点 1カ月に2~4度	3点 1週に2~3度	4点 1週に4度以上
2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか? ※ドリンク: お酒の量の単位 ※1ドリンク=純アルコール10g	0点 1~2ドリンク	1点 3~4ドリンク	2点 5~6ドリンク	3点 7~9ドリンク	4点 10ドリンク以上
3	1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?	0点 ない	1点 1カ月に1度未満	2点 1カ月に1度	3点 1週に1度	4点 毎日あるいは殆ど毎日

判定	男性	女性	合計	点
	0~4点	0~3点		
5点以上	4点以上	問題飲酒者の可能性があります。 通常のAUDITで飲酒問題の程度をより詳しく判定してみましょう。	久里浜医療センター QRコード	

#### 適度な飲酒量はどのくらいですか?

健康や死亡率をふまえ、「節度ある適度な飲酒」が奨められています。健康日本21では、節度ある適度な飲酒は、**アルコールにして1日20g程度**とされています。  
※1日20gの理由としては、1日当たりのアルコール量が、男性は10~19g、女性は9gまでが最も死亡率が低く、飲酒量の増加に伴い死亡率が増加しているに基づいています。

#### アルコール20gの目安

※右記のお酒すべての合計ではありません。



#### 1週間に2日(48時間)は、**休肝日**を!

アルコールは依存性薬物のため、習慣的な飲酒を続けていると耐性が発生し、徐々に飲酒量が増加する危険性があります。休肝日を設けると飲酒総量が減るので、肝障害が予防できる可能性があります。

#### お酒の悩み、一人で抱えていませんか?

- お酒を減らしたいと思っているので、アドバイスがほしい。
- お酒の問題のせいで、家族や職場に迷惑をかけている。
- 家族の飲酒について困っているが、どこに相談したらいいかわからない。

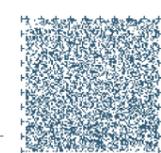


#### 保健所にお気軽にご相談ください。

保健所では、保健師によるお酒に関するご相談をお受けしています。また、お酒との付き合い方、ご家族の対応について知るための『アルコール依存症教室』を、月1回開催予定です。悩んでいるご本人はもちろん、ご家族やご友人など、周りの方からのご相談もお待ちしております。

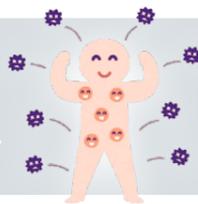
#### 保健所以外のアルコール健康障害についての相談先

- ★都立精神保健福祉センター
- ★AA(アルコールホリス・アノニマス)
- ★全日本断酒連盟
- ★Al-Anon(アラノン)



# 免疫力を高める食事

～毎日の食事で病気を予防しましょう～



## 免疫とは…

病原体、ウイルスなどの異物が体内に入り込んだときに、体を守ってくれる仕組みのことです。病気の予防には、免疫力を高めることが重要です。今回は免疫力を高める食事についてご紹介します。

### ポイント① 腸内環境を整えましょう

免疫力を高めるためには、腸内環境を整えることが重要です。便通をよくして便秘を防いだり、善玉菌を増やすことが良好な腸内環境へとつながります。また、バランスの良い食事也非常に大切です。

#### 便通をよくする食品 (食物繊維、オリゴ糖)



#### 善玉菌を増やす食品 (発酵食品)



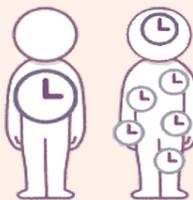
#### プラス1 免疫力向上につながる食品



主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう

### ポイント② 規則正しい食生活を心がけましょう

1日3食を規則正しくとることが大切です。特に、朝食の摂取は体内リズムを整え、胃や腸を刺激し、排便反射を促しやすくします。朝食後にトイレに座る習慣をつけると、排便習慣が整えられやすくなります。また、排便習慣を整えることで、便秘の予防や改善につながります。



### ポイント③ よく噛んで、ゆっくり食べましょう

食事はよく噛んでゆっくり食べましょう。よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には免疫力を高める酵素が含まれています。



# 今年も蚊のシーズンがやってきます！

## 対策は「幼虫対策」と「成虫対策」

### 「幼虫(ボウフラ)対策」は、身の周りの水たまりをなくすこと



雨ざらしのバケツ



ビン・缶・ペットボトル



ペットの水飲み



古タイヤ

- 対策
- ・バケツなど使わないときは片づける
  - ・雨の当たらないところで保管する
  - ・ビニールシートや袋を被せる場合は、たるみの無いようにする
  - ・水を入れたまま放置しない
  - ・雨水マス、排水マスのこまめな清掃
  - ・雨どいや側溝のつまりを除去

### 「成虫対策」は刺されないこと

#### 対策

- ・網戸の整備や補修
- ・自宅周辺の草刈り、樹木の適切な剪定により風通しを良くする(蚊の成虫は、雨や風が苦手)
- ・肌の露出を控える
- ・虫よけ剤(忌避剤)の適切な使用
- ・殺虫剤の使用(使用は最小限に)

### 幼虫(ボウフラ)はどこにいるの？

- ・ヤブカ(ヒトスジシマカ)の幼虫は、空き缶、空きびん、竹の切りカブ、古タイヤ、など少量の水たまり
- ・アカイエカの幼虫は、屋外の雨水マス、ドブ、側溝などの水たまり
- ・チカイエカの幼虫は、地下水槽、防火水槽、浄化槽、湧水槽など

### 冬の蚊(成虫)はどこにいるの？

- ・ヤブカ(ヒトスジシマカ)の成虫は、越冬せず、卵で越冬。卵は、乾燥に強く、適度なたまり水の水面より少し上の壁面に産卵
- ・アカイエカは、寒さをしのげるうす暗い場所で、雌(メス)のみ越冬
- ・チカイエカは、その名のとおり地下にある地下水槽、防火水槽、浄化槽、湧水槽にいて、寒さに強く、冬でも屋内で生息

#### ヒトスジシマカ



#### アカイエカ



#### チカイエカ



### 虫よけ剤(忌避剤)の有効成分の特徴

ディート	イカリジン
<ul style="list-style-type: none"> <li>・蚊(成虫)の他にノミ、ヒル、ブヨ、アブ、マダニ、サシバエ、ヌカカ、南京虫(トコジラミ)、イエダニなど吸血昆虫に幅広い効果</li> <li>・生後6か月未満の乳児には使用できず、12歳未満は1日の使用回数に制限がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・蚊(成虫)のほかに限られた吸血昆虫にしか効果がない</li> <li>・年齢による制限が無い</li> <li>・臭いが少なく、服の上から使用できる</li> </ul>

※用途に合わせた虫よけ剤(忌避剤)を選び、使用上の注意をよく読んで正しく使用して下さい。

