

東京都西多摩保健所

■ 8市町村（青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町）を管轄しています。
 ■ 〒198-0042 青梅市東青梅 1-167-15 ■ 電話 0428-22-6141（代表） ■ FAX 0428-23-3987
 ■ ホームページ <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/index.html>

■ 今号の内容

見つけて、治して、うつさない！梅毒は治せます！！…………… 1

関東大震災から100年の節目に考える 家庭での食料備蓄 …………… 2～3

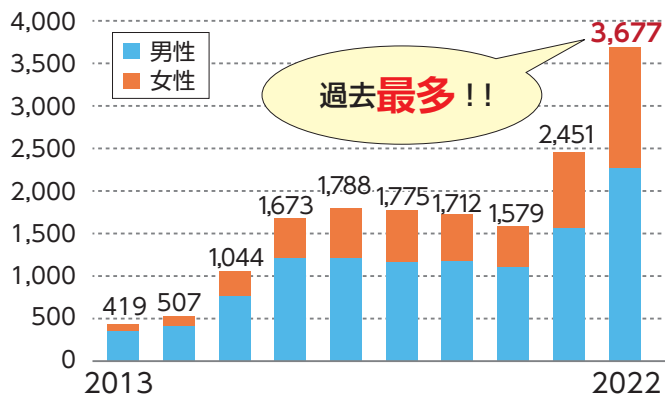
こころ、疲れていませんか？～自分と周りの人のこころをまもるために～…………… 4

見つけて、治して、
うつさない！

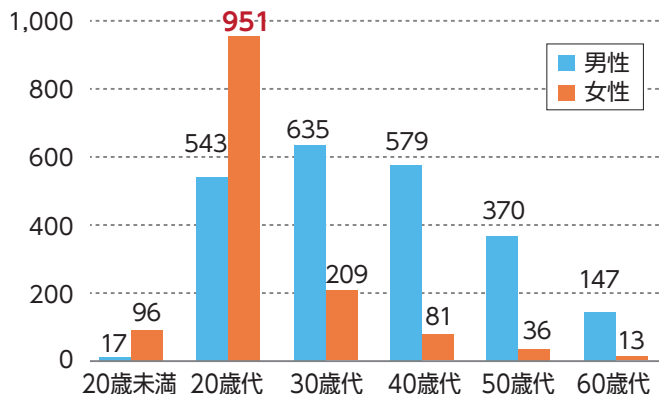
梅毒（ばいどく）は治せます！！

- 梅毒は、梅毒トレポネーマという細菌が、セックスなどの性的接触により、口や性器などの粘膜や皮膚から感染しておこります。
- オーラルセックスやアナルセックスでも感染します。一度治っても再び感染することがあります。でも、**治療できます**。
- 2022年の患者報告数は2013年の約9倍で、過去最多でした。男性は20～50歳代、女性は20歳代で増えています。

東京都の梅毒患者報告数



2022年東京都の男女・年齢別梅毒患者報告数



Q1 どんな症状が出ますか？

- 梅毒に感染すると、性器や口の中に小豆から指先くらいのしこりができ、いったん消えます。その後、痛みやかゆみのないしっしが手のひらや体中に広がることがあります。これらの症状が消えても感染力が残っているのが特徴です。
- 妊娠している人が梅毒に感染すると、胎盤からおなかの赤ちゃんにも梅毒が感染し、死産や早産になったり、生まれた赤ちゃんの神経や骨などに異常をきたすことがあります。



「バラ疹」とよばれるしっしん

Q2 どんな治療で治りますか？

- 梅毒は、**内服薬や注射薬で治すことができます**。早期の治療開始がポイントです。
- パートナーも感染している可能性があります。感染が判明した場合は**パートナーも検査を受けましょう**。

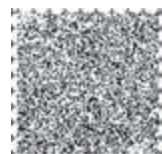
Q3 どうすれば感染を防げますか？

- コンドームの適切な使用**で感染のリスクを減らすことができます。より重要なのは**見つけて、治して、うつさない**ことです。
- 症状があるときや、不安なときは、あなたと大切なパートナーを守るためにも、**早めに検査を受けましょう**。

※匿名・無料検査は↓



Webで学ぶ梅毒 短い動画やeラーニングがたくさん♪
<https://www.hokeniryou.metro.tokyo.lg.jp/seikansensho/elearning/index.html>



(参照：東京都性感染症ナビ)

関東大震災から 100 年の節目に考える

家庭での食料備蓄



今年に関東大震災が発生した大正 12 年から 100 年の節目の年です。
 関東大震災の教訓を継承し、各家庭での食料備蓄について考えていきましょう。

●なぜ家庭での食料備蓄が必要なの？

大規模災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが途絶えたり、道路が遮断され食料流通が機能しなくなったりすることが想定されます。また、「首都直下地震等による東京の被害想定報告書」（令和 4 年 5 月東京都防災会議）によると、都民の約 8 割は当面こうした環境のもと、自宅で生活することが想定されています。災害に備えた家庭での食料備蓄が大切です。

●日常食を食料備蓄に ～ローリングストック～

普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法が「ローリングストック」です。

この方法により、賞味期限が比較的長い非常食だけではなく、レトルト食品や缶詰などの日常食を食料備蓄として利用できます。



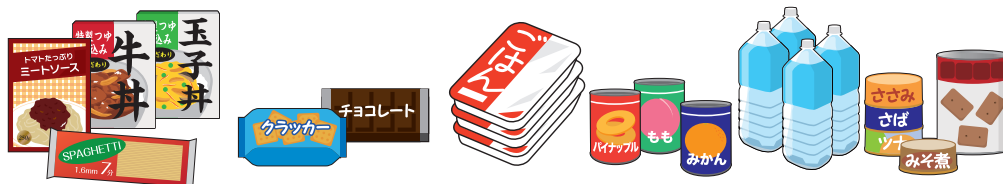
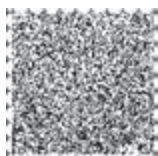
●備蓄食料で考える栄養バランス

備蓄食料を購入する際、主食、主菜、副菜を意識して揃えることで、栄養不足にならず、避難生活を健康に過ごすことができます。

それぞれの分類別に非常食と日常食の一例を紹介します。購入時の参考に御利用ください。

<備蓄食料の一例>

	非常食	日常食
主食	アルファ化米、パン（缶詰）、乾パン、水戻しもちなど	米、パックごはん、乾麺、カップ麺、もち、シリアルなど
主菜	防災用レトルト食品（カレー、シチューなど）、防災用缶詰など	缶詰（ツナ缶、サバ缶、コンビーフ、スパムなど）、瓶詰鮭フレーク、魚肉ソーセージ、蒸し豆（大豆など）、レトルト食品（ミートソース、丼の素など）など
副菜	防災用野菜スープ、防災用野菜ジュースなど	根菜類、乾物（きのこ、海藻、根菜）、真空パックのゆで野菜、缶詰（コーン、トマト、煮物など）、フリーズドライの野菜の汁物、レトルト野菜スープなど
その他	缶入りビスケット、乳幼児用液体ミルク、牛乳（ロングライフ）など	ドライフルーツ、お菓子、調味料、漬物、佃煮、お茶、清涼飲料水など



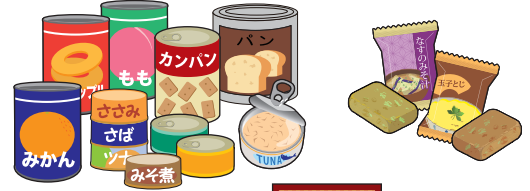
●災害時の献立例

普段の生活とかけ離れた避難生活の中では、日常と変わらない温かい食事が安心感を与えてくれます。ただ、被災直後は精神的に落ち着かないこと、ライフラインが絶たれる可能性や余震で火が使えない可能性も踏まえ、そのまま食べられる献立を想定しておくことも必要です。

献立例を参考に、日頃から主食、主菜、副菜を組み合わせた献立を考えておきましょう。

<そのまま食べられる献立例>

- パン（缶詰）、防災用レトルトシチュー、野菜ジュース
- 乾パン、おでん（缶詰）、野菜の煮物（缶詰）



<水や熱源を利用した献立例>

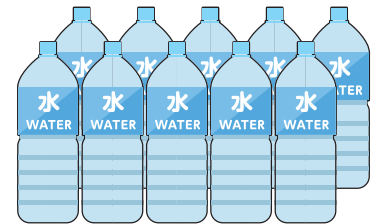
- ごはん、丼の素（レトルト）、野菜のみそ汁（フリーズドライ）
- パスタ、ミートソース（レトルト）、わかめとコーンのサラダ



●食料備蓄の必要量

ライフライン機能の回復や支援物資の到着までの期間に備えるには、最低でも3日分、できれば1週間分の食料備蓄が必要とされています。1日3食で換算すると、最低でも一人当たり9食、できれば21食分の備蓄が必要ということになります。

水の必要量は飲料用と調理用だけで一人当たり1日3リットルと言われており、1週間分に換算すると一人当たり21リットルが必要です。

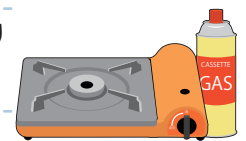


●熱源・水の準備と便利な備え

全てのライフラインに被害があるとは限りませんが、東京都地域防災計画によると、最悪の場合、電力が復旧するまでの7日間、熱源も水道も使えずに食事を準備することになります。食料備蓄と共に熱源（カセットコンロ等）や水、備品類も準備しましょう。

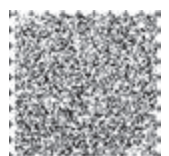
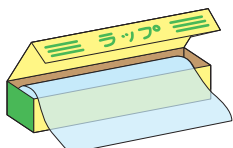
ライフラインの機能を95%回復させるのに要する目標日数◆ ※東京都地域防災計画より

電力：7日、通信：14日、ガス：60日、上水道：30日、下水道：30日



<便利備えの一例>

	主な用途	効果
ラップ	食べ物と手指や食器の間の仕切り	衛生管理、節水（手洗い等）
食品用ポリ袋	調理用手袋や容器の代用	衛生管理、節水（手洗い等）
キッチンバサミ	まな板等の洗い物を出さない調理	節水（食器洗い等）
キッチンペーパー	手指や食器等の汚れの拭き取り	節水（食器洗い等）
消毒スプレー	手指や調理器具等の消毒	衛生管理、節水（手洗い等）



毎年9月10日～16日は自殺予防週間です！



こころ、疲れていませんか？ ～自分と周りの人のこころをまもるために～

いつもよりこころが疲れていませんか？また、周囲の方でいつもと違う様子の方はいませんか？

令和4年に、都内では約2,300人、西多摩保健所管内では約90の方が自殺によって大切な命を落とされています（厚生労働省 令和4年）。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに気持ちを伝えてみましょう。不安になる、眠れない、食欲がないなどの状態が続いたら、一人で抱え込まずご相談ください。また、周囲に心配な様子の方がいたら、一声かけてみませんか。

自分自身をいたわるためにできること

- ❁心地よいと思う環境を整え、心と体を休めましょう。
- ❁感情をありのままに受け止め、自分自身の心の声を聴く時間を作りましょう。
- ❁趣味や習い事などの楽しみや、新しいことに目を向けてみましょう。
- ❁身近な人や相談機関に自分の気持ちを話してみましょう。



「こころが辛い」と感じたときの相談先

- ❁ LINE アカウント
「相談ほっとLINE @東京」
 (午後3時から午後10時30分まで受付)
- ❁ 東京都自殺相談ダイヤル
「こころといのちのほっとライン」
電話：0570-087478
相談無料 (別途通話料がかかります。)
 (毎日正午から翌朝5時30分まで)
- ❁ 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。

周囲の方のいつもと違う様子に気づいたら ～ゲートキーパー (命の門番) になろう～

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを、命の「門番」という意味で「**ゲートキーパー**」と呼びます。

❁ ゲートキーパーができること

- ① 気づく、声をかける
 気になる様子があれば声をかけ、「心配している」というメッセージを伝えましょう。
- ② 受け止める (傾聴)
 相手の話をじっくり聴き、抱えている気持ちや問題を受け止めましょう。
- ③ つなぐ
 十分に話を受け止めた上で、必要に応じ適切な相談機関につなげましょう。
- ④ 見守る
 温かく寄り添いながら、じっくりと見守ります。

ゲートキーパーについて知ろう！

政府広報オンライン

「あなたもゲートキーパーに！大切な人の悩みに気づく、支える」
 URL:<https://www.govonline.go.jp/useful/article/201402/2.html#section4>

「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」では都の自殺総合対策について掲載しています。

ここナビ東京

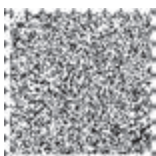
検索



URL:<https://www.hokeniryouto.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

西多摩保健所は令和元年9月30日に下記へ移転しました

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。↓



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) ※変更ありません
 F A X 0428-23-3987 ※変更ありません
 最寄駅 JR青梅線 東青梅駅 徒歩5分

発行 東京都西多摩保健所
 企画調整課企画調整担当
 電話 0428-22-6141 (代表)

登録番号 5(1)
 令和5年8月発行



リサイクル適性
当該製品は、印刷用の紙へリサイクルできます。

