

ほけんじょだより

2023年3月
第53号

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.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/index.html>

■ 今号の内容

- 3月1日から8日は女性の健康週間です！ … 1
- こころ、疲れていませんか …… 2
- 患者と医療機関とのより良い関係づくりのために … 2
- 植えたり育てたりしてはいけない「けし」「大麻」を発見した場合 …… 3
- 3月24日は世界結核デーです …… 3
- あなたの摂食嚥下機能は大丈夫？ …… 4

3月1日から8日は **女性の健康週間** です!

厚生労働省は毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」とし、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。東京都では、女性特有の病気である「子宮頸がん」「乳がん」の予防啓発に取り組んでいます。



東京都がん検診啓発キャラクター「モシカモくん」

乳がんについて

乳がんは、乳房にある乳腺にできるがんです。日本人女性の**9人に1人***が罹り、40～50代女性のがん死亡原因のトップです。乳房のセルフチェックで見つけられる場合もありますが、小さながんや乳房の深いところにあるがんはセルフチェックで見つけることが難しいと言われています。

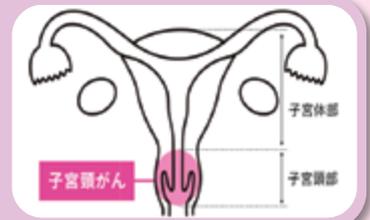
※ 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)



子宮頸がんについて

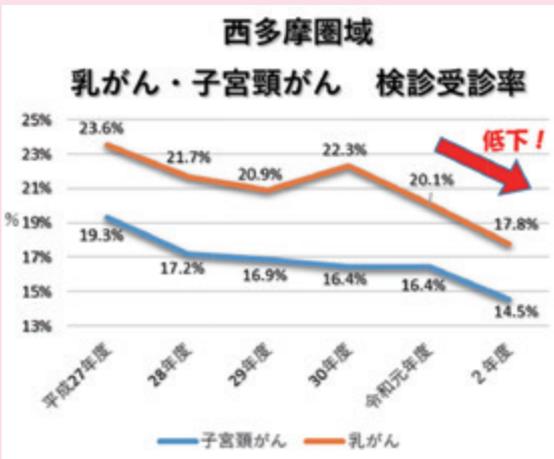
※ ヒトパピローマウイルス

HPV*というウイルスの感染が原因で発生する、子宮の入り口(子宮頸部)近くにあるがんです。20歳代後半から罹患者が増加します。がんになる前の状態や、がんの早期は、ほとんどは症状がないため、**自分で気づくことは難しいと言われています。そのためワクチンによる予防や、検診による早期発見が重要です。**子宮頸がん検診やHPVワクチンは市町村で申し込んで受けることができます。



参考文献: 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課HP 「Tokyo#女子けんこう部」<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkou/>

早期発見・早期治療のためにがん検診を受診しましょう!!



近年の受診率低下の大きな要因は新型コロナウイルス感染症での感染リスクへの心配、外出の自粛等による受診控えが考えられています。

- 検診会場、医療機関は感染対策を講じていますので、安心して受診ができます。
- 検診・健診は不要不急の外出に該当しません!
- 費用は大部分を市町村が負担するため、無料～2,000円程度です。
- お住まいの市町村に申し込みしてください。

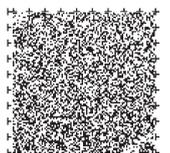
がんの早期発見には定期的な検診とその後の適切な受診がとても重要です!
コロナ禍で健康を見つめる今だからこそ定期的にがん検診を受診しましょう!



さらに詳しいがん検診の情報は、東京都福祉保健局のホームページをご覧ください。

QRコードからもアクセスできます

とうきょう健康ステーション がん検診





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～



新型コロナウイルス感染症や生活を取り巻く大きな変化に心が疲れていませんか。
つらいときは一人で我慢しないで、誰かに気持ちを打ち明けてみましょう。「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、ひとこと声をかけてみませんか。

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。
- ❖刺激的な情報やニュース、SNS から距離を置く時間を作りましょう。

周囲の方のいつもと違う様子に気づいたら

- ① 気付く
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聞き、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。

こころがつらいと感じたときの相談窓口

- ❖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
(毎日午後0時から翌朝5時30分まで受付)
- ❖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)
- ❖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ます

「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」では、悩み別の相談窓口など東京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

検索



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

～患者と医療機関とのより良い関係づくりのために～

保健所の「患者の声相談窓口」では、医療や病気に関するご相談をお受けしていますが、コミュニケーション不足によって起きるトラブルなどの相談が多く寄せられています。

診察室に入ると緊張してしまい、伝えたいことや質問したいことを言い出せなかったり、忘れてしまって、家に帰ってから思い出し、後悔したことはありませんか？

こちらの「新・医者にかかる10箇条」を参考に、日頃からコミュニケーションを深めて、より良い関係を築いていきましょう！

医療機関のスタッフは、あなたと一緒に病気と闘うための大切なチームメンバーです。



新・医者にかかる10箇条

あなたが「いのちの主人公・からだの責任者」

- ①伝えたいことはメモして準備
- ②対話の始まりはあいさつから
- ③より良い関係づくりはあなたにも責任が
- ④自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤これからの見通しを聞きましょう
- ⑥その後の変化も伝える努力を
- ⑦大切なことはメモを取って確認
- ⑧納得できないときは何度でも質問を
- ⑨医療にも不確実なことや限界がある
- ⑩治療方針を決めるのはあなたです



(認定 NPO 法人 ささえあい医療人権センター COML)

「患者の声相談窓口」のご案内

❖西多摩保健所「患者の声相談窓口」では診療所（医院やクリニック等）や歯科診療所等に関するご相談をお受けし、安心して医療にかかるための方法等を一緒に考えます。

・電話：0428-20-2113

・相談時間：平日 午前9時～12時、午後1時～5時

・相談方法：原則電話で30分以内

・相談料金：無料（通話料は相談者負担）

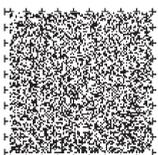
❖病院（病床数20床以上）については、「東京都医療安全支援センター」

電話：03-5320-4435でお受けします。（相談時間等は上記と同様です。）

❖医療機関のご案内は 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」をご利用ください。

・電話：03-5272-0303

・インターネットでは、 で検索できます。



植えたり育てたりしてはいけない
「けし」「大麻」を発見した場合は、
抜かずに保健所又は警察署に御連絡ください。

けし

4月～6月頃にかけて、色鮮やかで美しい花が咲きます。「けし」の中には、
法律により栽培・所持が禁止されている品種があります。



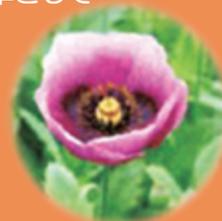
〈茎を抱き込み、不規則なギザギザ〉

ーセティゲルム種（アツミゲシ）ー

紫色の花が咲きます。繁殖力が強いので、雑草として
空き地や道端に生えていることがあります。

【特徴】

- ・葉は茎を抱き込んでおり、ろう質を帯びた
白っぽい緑色。
- ・開花期の草丈は50～100cm



大麻

4月～5月初め芽を出し、7月には1～3m位に成長します。
大麻はマリファナ等の不正薬物の原料になるので、
法律により栽培・所持が禁止されています。

【特徴】

- ・葉は3～9枚の小葉が集まって手のひらの様な形
- ・大きさは10～20cm程度



3月24日は世界結核デーです

結核は、過去の病気ではありません。現在でも全国で年間約1万2千人の新たな患者が見つかる
重大な感染症です。令和3年の1年間で、東京都では1429人、西多摩保健所管内では38人の
結核患者が診断されました。

● 結核とは・・・

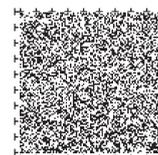
◇結核は、発病すると咳やたん、発熱などの症状が出ます。風邪と症状が似ていますが、結核の場合は
咳が2週間以上続くことが多く、放っておくと症状が進み、菌が出て人に感染させるようになります。

● 早期発見しましょう！！

◇上記の症状に少しでも心当たりがあれば、早めに受診しましょう。
◇高齢の方の場合、結核の典型的な症状がみられないことも多いので、微熱や体のだるさ、息切れ、
胸の痛み、食欲不振などがある場合は、結核も疑ってみることが必要です。

● 定期的に健康診断を受けましょう！

◇自覚症状がなくても健康診断で結核が発見されることがあります。





あなたの摂食嚥下機能は大丈夫？ ～困ったときの相談先の探し方～



摂食嚥下機能障害とは、加齢や薬の副作用、病気の影響などで、食べたり飲み込んだりすることが困難になることです。障害に気づかず過ごすうちに、誤嚥性肺炎や窒息事故などが起きてしまうことがあります。**初期の段階**で障害のサインに気付くことが大切です。

摂食嚥下機能障害チェックシート（思いあたることはありませんか？）

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食事中にむせることがある | <input type="checkbox"/> 唾液が口の中にたまる よだれがでる |
| <input type="checkbox"/> 飲み込むのに苦勞することがある | <input type="checkbox"/> 固いものが噛みにくくなった |
| <input type="checkbox"/> 舌に白い苔のようなものがついている | <input type="checkbox"/> 声が変わった（がらがら声） |
| <input type="checkbox"/> よく咳をする | <input type="checkbox"/> 食べる量が減った（食事を残すことが多くなった） |
| <input type="checkbox"/> 体重が減った（この1カ月で5%以上、半年で10%以上） | |

こんな症状が1つでもあったら**摂食嚥下機能障害**が考えられます。

気になる症状があったら、主治医やかかりつけの歯科医院に相談してみましよう。
また、東京都医療機関案内サービス「**ひまわり**」も是非ご活用ください。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」とは？

東京都福祉保健局が都内の全医療機関を対象に情報を収集し、医療機関の所在地、電話番号、診療科目、診療日時などを365日24時間ご案内しているサービスです。

摂食嚥下機能障害に関する情報は、「検索条件」から

摂食機能療法 摂食機能障害の治療 歯科一般領域摂食嚥下機能障害の治療
で検索することができます。 また、お電話でも対応しています。

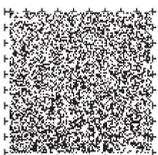
東京都 医療機関・薬局案内サービス

- ◆スマートフォンから右のQRコードをご利用ください。
- ◆パソコンから 「東京都ひまわり」で検索
- ◆電話から 03-5272-0303
- ◆聴覚障害の方専用 03-5285-8080（ファクシミリ案内）

 ひまわり
 t - 薬局いんぷお



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。↓



西多摩保健所周辺地図



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
最寄駅 J R 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 4(2)
令和5年3月発行

