

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

■ 今号の内容

- 気軽に相談できる「かかりつけ」の薬局を持ちませんか？…………… 1
- 秋から冬の屋外活動はつつが虫病に注意！…………… 2
- あなたのお酒の飲み方は大丈夫？…………… 3
- 病気や医療に関する相談先のご案内…………… 4

気軽に相談できる「かかりつけ」の薬局を持ちませんか？



あなたのお薬のことについてすべて把握している薬局を決めておくと、薬剤服用歴の記録で病院等から出されるお薬と市販薬・健康食品などとの飲み合わせや副作用歴を薬剤師がチェックして調剤するため、より安全にお薬を使用することができます。

こうした薬局を**かかりつけ薬局**と言います。

どの薬局に処方箋を持っていくかは自由ですが、

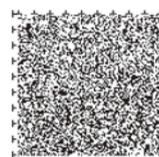
かかりつけ薬局を決めずに複数の薬局からお薬をもらっていると、飲み合わせや副作用歴のチェックができません。かかりつけ薬局を決めておくことで、**安心感を得られ、安全に使用することができます。**

また、旅行などにより、他の薬局で調剤してもらう場合は、かかりつけ薬局が記入した**「お薬手帳」**や**「薬の説明書」**を持参していくと、飲み合わせなどのチェックができ、安心です。



薬局をお探しの方は、「t-薬局いんぷお」をご利用ください。

t- 薬局いんぷお



これからの
季節!!

秋から冬の屋外活動はつつが虫病に注意!

屋外活動後…数日して高熱が出たら…すみやかに医療機関へ!

●つつが虫病とは?

つつが虫病は「ツツガムシ」という小さなダニが媒介する感染症です。秋から冬にかけてダニの卵が孵化して幼虫になります。その中でも「リケッチア」という病原体をもったダニの幼虫に人が刺されることで感染します。



ツツガムシ (幼虫)
体長 0.3 ~ 0.7 ミリ

●つつが虫病の感染から発症まで



●東京の発生状況

つつが虫病の患者は、日本全国で毎年 400 ~ 700 人発生しています。東京都では毎年 10 ~ 20 人発生し、ほとんどは多摩地域と島しょ地域からの報告です。

秋から冬にかけて、農作業や土木作業のほか、ハイキングやキャンプなどでも刺されることがあるため、屋外活動全般で注意が必要です。

●ハイキングや農作業等でのツツガムシ対策は?

服装

- ・肌の露出を避けましょう
- ・首回りもタオル等でしっかりガード!



服の上からでも
効果があります

虫よけ

- ・肌が露出している所は虫よけスプレーを使用
- ・用法・用量を守って正しく使用しましょう



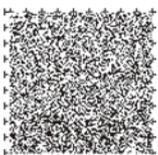
洗濯・入浴

- ・屋外活動後はすぐに着替えて脱いだ衣類を洗濯しましょう
- ・入浴やシャワーで付着しているツツガムシを取り除きましょう



つつが虫病は、治療が遅れると重症化し、死に至る場合もあります。早期診断・早期治療が大切です。もしも…と思ったときは速やかに医療機関を受診しましょう。

受診の際は屋外活動(ハイキングや農作業等で野山や草むらに入ったこと)を必ず医師に伝えてください。



あなたのお酒の飲み方は大丈夫？

適度な飲酒量は純アルコール量として1日平均男性は20g、女性は10～13g程度です。
1日あたり男性で40g以上、女性で20g以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めます(※)。
あなたのお酒の飲み方を振り返ってみませんか？



(※) 女性は男性に比べてアルコールの分解速度が遅く、飲酒による臓器障害を起こしやすいことから、女性の飲酒量は男性の1/2から2/3が適当と考えられています。

【純アルコール20gに相当する酒量】 ()内は平均的なアルコール濃度

・ビール (5%) : 中びん1本またはロング缶1缶 (500ml)



・日本酒 (15%) : 1合 (180ml)



・ワイン (12%) : ワイングラス1.5杯 (200ml)



・チューハイ (7%) : 1缶 (350ml)



・焼酎 (25%) : グラス0.5杯 (100ml)



・ウイスキー (43%) : ダブルで1杯 (60ml)



出典：ASK (アルコール薬物問題全国市民協会)

美味しく 楽しく
お酒を飲むために

「適正飲酒の10か条」

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：(公社)アルコール健康医学協会



- ・毎日大量のお酒を飲みすぎてしまう...
- ・お酒を止めたいのに止められない...
- ・お酒のために仕事に悪影響が出る...
- ・家族や周囲の人に迷惑をかけて人間関係が崩れてしまう...



お酒を原因とした悩みごとがあるときは...

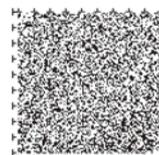
保健所にご相談ください

保健所ではアルコール問題について、ご本人、ご家族、関係者の方からのご相談をお受けしています。地区担当保健師がお話をお聞きし、今後のより良い生活のために、対処法や専門治療について、一緒に考えていきます。

一人で抱え込まず、どうぞお気軽にご相談ください。

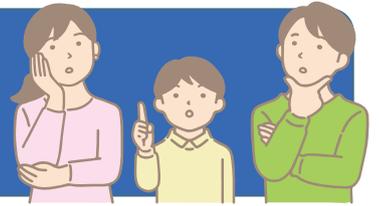
【相談先】 西多摩保健所 保健対策課 地域保健担当

電話番号 0428-22-6141 (代表)



病気や医療に関する相談先のご案内

～こんな時はどこに相談したらいいの？～



皆さんが病気やケガをした時、安心して医療にかかるために、相談窓口やウェブサイトをぜひご活用ください。

救急車？病院？迷ったら



東京消防庁救急相談センター

☎ # 7 1 1 9

(上記番号が繋がらない場合/多摩地区)

☎ 042-521-2323

いずれも **24時間・年中無休**



【ネットで救急受診ガイドホームページ】

子供の急な病気やケガの対応に悩んだら

子供の健康相談室（小児救急相談）

☎ # 8 0 0 0 (プッシュ回線の電話に対応)

☎ 03-5285-8898

(全ての回線の電話に対応)

いずれも

月曜日から金曜日まで

午後6時から翌朝8時まで

土・日・祝日・年末年始

午前8時から翌朝8時まで

近くの医療機関を探したい

東京都医療機関案内サービス

「ひまわり」

東京都 ひまわり 検索

☎ 03-5272-0303

聴覚障害者の方の専用ファクシミリ案内

03-5285-8080

いずれも **24時間・年中無休**



【ひまわりホームページ】

医療機関等に関するご相談

東京都医療安全支援センター

「患者の声相談窓口」

【東京都全域の病院（病床数20床以上）対象】

☎ 03-5320-4435

【西多摩管内の診療所・歯科診療所等対象】

☎ 0428-20-2113

いずれも平日午前9時から午後5時まで（正午から午後1時を除く）原則1件につき対応は電話で30分以内



医療に関する基礎知識・情報を知りたい

知って安心

暮らしの中の医療情報ナビ

医療情報ナビ 検索



【医療情報ナビホームページ】

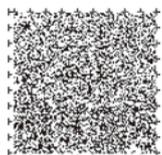
東京都こども医療ガイド

東京都こども医療ガイド 検索



【医療ガイドホームページ】

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)
FAX 0428-23-3987
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
電話 0428-22-6141 (代表)

登録番号 5(2)
令和5年11月発行

