

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

- 乳がんを早く見つけて自分の体を守ろう！
自分でチェックと乳がん検診…………… 1
- 知っていますか？トコジラミ～近年トコジラミに関する相談が増えています！～…………… 2
- 夏の海外旅行！
感染症で注意したいポイント…………… 3
- むし歯にならないためのポイントをお伝えします！ …………… 4

＼ 乳がんを早く見つけて自分の体を守ろう！ ／

自分でチェックと乳がん検診



乳がんは早く見つけて治療することが大切です

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人が罹るといわれています*が、早期発見・早期治療による10年後の生存率は90%以上です。

乳がんを早く見つけて治療を受けるため、日頃から乳房を自分でチェックすること、がんにかかると言われる40歳からは、自覚症状がなくても2年に1回定期的に乳がん検診を受診することが大切です。

* 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)

ステージ (がんの進行度)	10年相対 生存率
I期(初期)	99.0%
II期	90.7%
III期	68.6%
IV期(末期)	19.4%

出典：公益財団法人がん研究振興財団
がんの統計 2023

セルフチェックを習慣に！

日頃から、自分の乳房の状態を知ることが、乳がんの早期発見・早期治療につながります。いつもと違う変化に気づくため、乳房を意識する生活習慣を心掛けましょう。

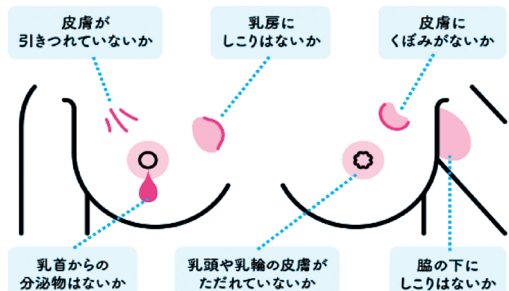
▶ チェックの仕方

普段から乳房を見たり触ったりすることで、自分の乳房の状態や月経周期による変化*を知っておく。

* 月経前に乳房の張りを感じ、月経後半には張り感が減少していきます。

変化に気が付いたらすぐ医療機関を受診する。

このような変化に気をつけましょう



参考：東京都保健医療局ポータルサイト「TOKYO #女子けんこう部」

40歳からは 乳がん検診を受けましょう

症状がなくても2年に1回検診を受けることが大切です。乳がん検診は主に質問(問診)とマンモグラフィ検査を行います。

質問(問診)

項目は、月経・妊娠に関することや自覚症状があるか、検診の受診状況などです。体の異常を逃さず伝えるためにも、日頃のセルフチェックが重要です。

マンモグラフィ検査

左右の乳房を片方ずつ挟み、エックス線写真を撮る検査です。

圧迫する時間は、片側数十秒ほどです。月経前1週間を避けると痛みが少ないと言われています。



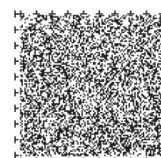
▶ 乳がん検診は、お住まいの市町村で受けられます。

対象：40歳以上の女性

自己負担額：無料～2,000円程度

詳しくは、お住まいの市町村のホームページや広報誌などをご確認ください。

お住まいの市町村名 乳がん検診





知っていますか？トコジラミ



～近年トコジラミに関する相談が増えています！～



近年、トコジラミに関する相談が保健所などに多く寄せられています。これは世界規模での物流の拡大や海外旅行等の人の移動の活発化により、トコジラミが国内に持ち込まれているためといわれています。

家庭等での被害は、荷物等と共に外からトコジラミを持ち込むことで発生すると考えられています。夏休みの楽しいレジャーの後、トコジラミの被害にあわないために、まずはトコジラミのことを知りましょう。

○トコジラミとは？



原寸大



写真提供：東京都健康安全研究センター

大きさ：5～8mm（成虫）

体型：丸く、扁平でとても薄い 色：褐色

- ・夜に部屋の隙間などから出てきて活動します。
- ・エサは人や動物の血液です。
- ・エサが無くても長期間生存できます。
- ・成虫は3～4か月生存できます。

○トコジラミによる被害

・刺されることによるかゆみ

トコジラミは夜間、寝ている人の手や足、首など肌が露出している部分から吸血することが多いです。刺されると非常に強いかゆみが生じますが、初めて刺されたり、繰り返し何度も刺されたりすると、かゆみが生じないこともあります。かゆみによる寝不足などで、体調に悪影響を及ぼすことがあります。

・増殖した場合の駆除が困難

メスは、1日に5～6個（生涯で200～500個）の卵を産みます。卵は1週間程でふ化し、1～2か月で成虫になります。このため、比較的短期間で増殖し、家中に広がると駆除が困難になります。

○トコジラミはどんな場所にいるの？

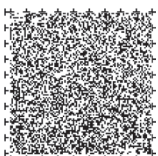
- ・トコジラミは、人から吸血するので、寝室や布団、ベッドの周りの隙間に多く生息します。
- ・ベッドやマットレスなどの寝具、畳の縁、家具と壁の間、本などで血糞けつぶんという黒いシミが見られたら要注意です。



引戸の溝に付着した血糞けつぶん

○もし自宅でトコジラミ、血糞などを見つけたら？

見つけたものが血糞のみであっても、トコジラミが隠れて生息している可能性があります。駆除実績のある専門業者に依頼し、早めに駆除しましょう。





夏の海外旅行！ 感染症で注意したいポイント



日本では発生していない感染症が、海外では流行していることがあります。
安全で楽しい海外旅行にするために、ポイントをおさえて準備をしておきましょう。

1 出発前の準備

◎渡航先の感染症流行状況を知る。

★厚生労働省 検疫所「FORTH」(<https://www.forth.go.jp/index.html>)

海外の感染症の最新の流行状況や予防方法などの情報を知ることができます。

★外務省「世界の医療事情」(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>)

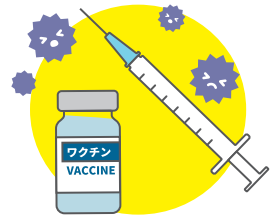
現地の医務官自身が収集した衛生・医療情報が掲載されており、国別・地域別に知ることができます。

◎計画的な予防接種を行う。

海外渡航の際に必要なあるいは渡航先等によって接種が推奨される予防接種の中で受けていないものがあれば、早めに医療機関や検疫所等に相談し、計画的に受けましょう。

★厚生労働省 検疫所 海外渡航のためのワクチン（予防接種）

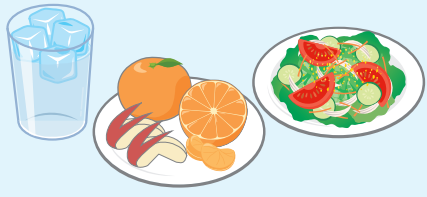
https://www.forth.go.jp/moreinfo/topics/useful_vaccination.html



2 予防のポイント 基本は手洗いの徹底です！

生ものは避ける

- ・生水、氷、生野菜・カットフルーツの喫食は避けましょう。
- ・完全に火の通ったものを選びましょう。



虫に刺されない

- ・長袖、長ズボンなど肌を露出しない服装にしましょう。
- ・草原や森林地帯を避けましょう。
- ・虫除け剤を使いましょう。



動物に触れない

- ・農家や動物園等での動物との接触は避けましょう。
- ・噛まれたときは早急に医療機関で適切な治療を受けましょう。



3 旅行から帰ったら

下痢が止まらない、発熱が続く、皮膚の異常がある…などの症状がある場合には、医療機関または管轄の保健所に以下の情報を伝えて、相談しましょう。

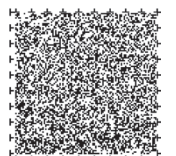
★自己チェックシート★

- 旅行先
- 旅行期間
- 現在の体調（症状、発症日時など）
- 旅行中の行動（現地での飲食、虫刺され、水遊び、動物との接触等）
- 予防接種状況

症状があるときの過ごし方

例)

- ・食事前、トイレ後の手洗いを徹底する。
- ・他者との濃厚な接触を避ける。
- ・タオルの共有をやめる。
- ・医療機関受診時、公共交通機関の利用を避ける。



むし歯にならないためのポイントをお伝えします!



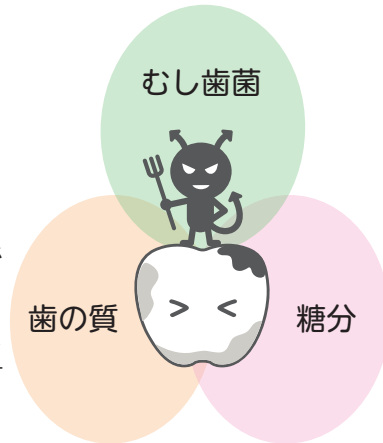
むし歯発生に關与する因子

◆むし歯菌

◆糖分（食べ物）

◆歯の質

この3つの要因が重なり、さらに時間経過することでむし歯が発生してしまいます。これらの因子を上手にコントロールできていますか??



むし歯にならないためには?

◆むし歯菌

丁寧に歯みがきをして、歯の汚れを取り除き、むし歯菌を減らしましょう。

◆糖分（食べ物）

だらだら食わず、食事やおやつは時間を決めて食べましょう。

◆歯の質

フッ化物配合歯磨剤の使用や、歯科医院でフッ化物歯面塗布をしてもらうなど、フッ化物を上手に使って丈夫な歯をつくりましょう。

むし歯をそのままにしておくと、進行するだけでなく、ほかの歯もむし歯になりやすくなります。そのためにも、むし歯ができてしまったら、早めに歯科医院を受診しましょう。また、歯科医院での定期健診や予防処置を受けることも大切です。ぜひ、**かかりつけ歯科医の受診**を習慣づけてみてください。

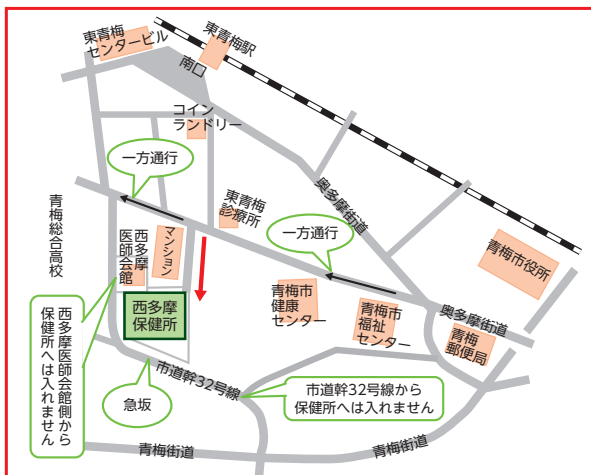
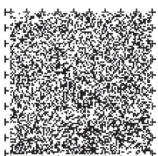
医療情報ネット（ナビイ）

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」・薬局案内サービス「t-薬局いんふお」は、令和6年4月1日から、全国の医療機関・薬局が検索できる「医療情報ネット（ナビイ）」に移行しました。医療情報ネットは、診療日や診療科目といった一般的な情報に加え、対応可能な疾患・治療内容、提供しているサービスなどさまざまな情報から、全国の医療機関・薬局を検索することができます。※電話及びファックスでの都内の医療機関案内はこちら

→ 電話 03-5272-0303
ファックス 03-5285-8080



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（6）1
令和6年8月発行

