

# ほけんじょだより

2024年11月  
第58号

西多摩保健所



ホームページはこちら▶▶▶



電話：0428-22-6141(代表) FAX：0428-23-3987

## ■ 今号の内容

上手な医療のかかり方 ～患者さんの心構え～ ..... 1

医療従事者の皆様へ ～三師届・業務従事者届の届出年です～ ..... 1

STOP！オーバードーズ(市販薬の過剰摂取) ..... 2

2人に1人？あなたに身近なアレルギー ..... 2

栄養成分表示を見て！選んで！健康づくり！ ..... 3

骨髄バンクにご登録ください ..... 4

## 上手な医療のかかり方 ～患者さんの心構え～

保健所の「患者の声相談窓口」には、医療機関のスタッフとのコミュニケーション不足によって起きる心配事やお困り事のご相談が多く寄せられています。患者として納得して医療を受けるためには、自覚症状や病歴などの心身状態に関する情報だけでなく、疑問や気持ちなども十分に伝え、相互に理解を深めることが大切です。

以下を参考に上手にコミュニケーションを取りましょう。

|                           |                                |                                  |                                      |                                 |
|---------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 伝えたいことは<br><b>メモ</b> して準備 | 対話の始まりは<br><b>あいさつ</b> から      | よりよい<br>関係づくりは<br>あなたにも責任が       | <b>自覚症状と病歴</b> は<br>あなたの伝える<br>大切な情報 | これからの<br><b>見通し</b> を<br>聞きましょう |
| その後の変化も<br>伝える努力を         | 大事なことは<br><b>メモ</b> をとって<br>確認 | 納得できない<br>ときは<br><b>何度でも質問</b> を | 医療にも<br>不確実なことや<br>限界がある             | 治療方法を<br>決めるのは<br>あなたです         |

出典：認定 NPO 法人ささえあい医療人権センター COML「新 医者にかかる 10 箇条」



### 医療安全支援センター「患者の声相談窓口」

安心して医療機関等にかかるための対応方法を一緒に考えます。詳しくはこちら▶▶▶  
東京都全域の病院（20床以上）に関するご相談 ☎ 03-5320-4435  
西多摩管内の診療所・歯科診療所等に関するご相談 ☎ 0428-20-2113



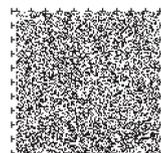
【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 管理課 保健医療担当

## 医療従事者の皆様へ ～三師届・業務従事者届の届出年です～

法律の規定に基づき、2年に一度、12月31日現在における業務従事状況等について届け出ることが義務付けられています。オンラインまたは紙による届出をお願いいたします。

| 職種                               | 届出様式   | 問合せ先              |
|----------------------------------|--------|-------------------|
| 医師、歯科医師                          | 届出票    | 管理課<br>保健医療担当     |
| 保健師、助産師、看護師、准看護師、<br>歯科衛生士、歯科技工士 | 業務従事者届 |                   |
| 薬剤師                              | 届出票    | 生活環境安全課<br>薬事指導担当 |

令和7年  
1月15日  
(水曜日)  
締切



【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 管理課 保健医療担当／生活環境安全課 薬事指導担当

# STOP! オーバードーズ(市販薬の過剰摂取)



## 間違った情報に惑わされないで!

近年、10代・20代の若い世代を中心に、薬局・ドラッグストア等で購入できる市販薬の過剰摂取(オーバードーズ)が広がっています。

オーバードーズは薬物乱用であり、大変危険な行為です。しかしインターネットやSNS上には、「オーバードーズは安全だ」「違法じゃないから大丈夫だ」といった間違った危険な情報があふれています。それらに惑わされずに、市販薬を正しく使いましょう。



はっきりと断る



## オーバードーズは危険!

薬を一度に大量服用すると急激な嘔吐、意識障害、重篤な腎臓・肝臓機能障害などの副作用があらわれ、緊急搬送や死に至る恐れがあります。

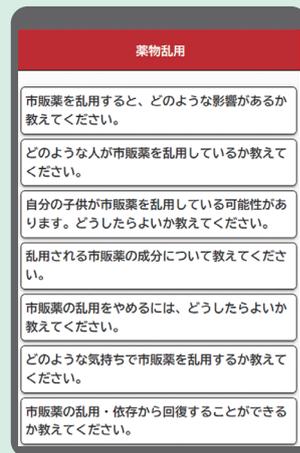
薬を購入する際には 薬剤師等から説明を受け 用法用量を守り適切に使用しましょう。

詳しくは、東京都保健医療局のホームページをご覧ください。

保健医療局 オーバードーズ



ホームページ内の「薬物乱用に関する相談チャットボット」も併せてご活用ください(イメージ図)。



【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 生活環境安全課 薬事指導担当

# 2人に1人?あなたに身近なアレルギー

## アレルギー疾患とは?

アレルギーは、感染症を引き起こす細菌やウイルス、様々な異物から身を守る体内の免疫システムが過剰に反応することで様々な症状を生じさせるものです。気管支喘息やアトピー性皮膚炎、食物アレルギー等、疾患の種類や病態が多様で、症状の悪化と軽快を繰り返すことが多く、生活の質に影響を及ぼす慢性疾患です。

そして、国民の2人に1人は何らかのアレルギー疾患があるといわれています。



## 東京都の取組

東京都では、アレルギー疾患対策基本法に基づき「東京都アレルギー疾患対策推進計画」を策定しました。①「適切な自己管理や生活環境の改善のための取組の推進」、②「患者の状態に応じた適切な医療やケアを提供する体制の整備」、③「生活の質の維持・向上を支援する環境づくり」を施策の柱とし、総合的な取組を推進しています。

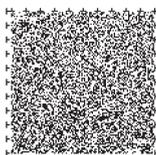
## 東京都アレルギー情報 navi.

「東京都アレルギー情報 navi.」は、保健医療局が提供するアレルギー疾患に関する総合サイトです。アレルギー疾患に関する基礎知識や対応・対策、緊急時の対応についての情報を提供しています。

東京都アレルギー情報 navi.



サイトはこちら▶▶▶

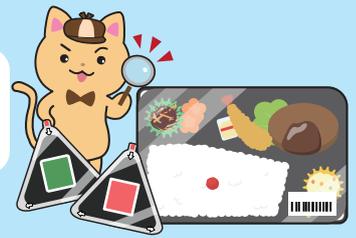


【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 保健対策課 地域保健第一・第二担当

# 栄養成分表示を見て！選んで！健康づくり！

## 栄養成分表示とは？

容器包装に入れられた加工食品等に表示されている栄養成分の含有量です。栄養成分をどのくらい摂取できるか知ることができ、摂取不足やとり過ぎ防止に役立ちます。



## 必ず表示されている5項目

生命の維持に不可欠であり、生活習慣病の予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な栄養成分です。

エネルギー

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

## 活用方法

買い物の際、たくさんの食品を目の前にして、どれを選ぶか迷うことがあるかと思います。価格、見た目、賞味期限等、様々な判断材料がある中で栄養成分表示もその一つとして、是非ご活用ください。

### ①肥満・やせの予防 **エネルギー**

自分の体格（BMI）を知り、適正体重を維持するために、エネルギーの摂取量を調整しましょう。

### ②生活習慣病の予防 **たんぱく質** **脂質** **炭水化物**

たんぱく質と炭水化物の摂取を心掛け、脂質のとり過ぎには注意しましょう。

### ③高血圧予防 **食塩相当量**

1日当たりの食塩相当量の目標量は、成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満です。令和元年の国民健康・栄養調査の結果、食塩の摂取の約 7 割は調味料由来でした。調味料の使い過ぎに注意しましょう。

## 活用時のポイント

### ✓ 食品単位に注目する

栄養成分表示の含有量は、100g、100ml、1個、1包装など、いずれかの食品単位当たりの量で表示されています。食品単位は、「栄養成分表示」というタイトルの次に記載されており、図のように、商品によって、異なります。

栄養成分の表示値を比較する場合は、必ず、食品単位を確認しましょう。



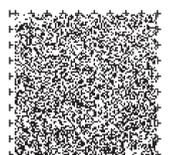
| 栄養成分表示<br>(100g 当たり) |         |
|----------------------|---------|
| エネルギー                | 107Kcal |
| たんぱく質                | 11.2g   |
| 脂質                   | 6.6g    |
| 炭水化物                 | 0.8g    |
| 食塩相当量                | 1.2g    |

比較前に  
食品単位  
に注目！

| 栄養成分表示<br>(50g 当たり) |        |
|---------------------|--------|
| エネルギー               | 70Kcal |
| たんぱく質               | 8.0g   |
| 脂質                  | 4.0g   |
| 炭水化物                | 0.5g   |
| 食塩相当量               | 0.6g   |

### ✓ 栄養強調表示に注目する

「低カロリー」、「高たんぱく」等、一定の基準より少ない又は多い含有量であることが分かりやすく表示されているものを「栄養強調表示」と言います。摂取不足やとり過ぎを防ぐための目安になります。栄養成分表示の値と合わせて、確認しましょう。



# 骨髄バンクにご登録ください

白血病などの血液疾患により、国内で骨髄バンクを介して骨髄移植を必要としている患者さんは毎年約2,000人で、そのうちドナーが見つかる確率は他人の場合、数百～数万分の一です。

1人でも多くの患者さんを救うために、より多くのドナー登録が必要です。移植を待っている患者さんにとって、あなたの登録が大きな希望になります。

## ドナー登録できる方

- ✓ 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
  - ✓ 18歳以上54歳以下で、健康状態が良好な方
  - ✓ 体重が男性45Kg以上/女性40Kg以上の方
- ※健康状態等により登録をご遠慮いただく場合があります。



## ドナー登録会のお知らせ

今後も開催予定

**日時**：12月3日（火曜日）午前10時半から午前11時

**場所**：西多摩保健所 2階

**申込**：11月22日（金曜日）までに下記にお電話ください。

☎ 0428-22-6141(代表) 保健対策課 保健対策担当

詳しくは、西多摩保健所ホームページをご覧ください。▶▶▶



## ドナー登録のしおり「チャンス」

ドナー登録のしおり「チャンス」を読んで、十分理解してからお申し込みください。「チャンス」は保健所窓口で配布しているほか、日本骨髄バンクのホームページでもご覧いただけます。 サイトはこちら▶▶▶

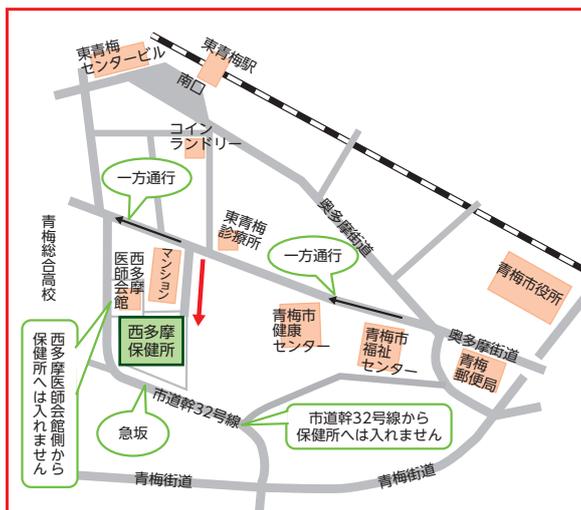
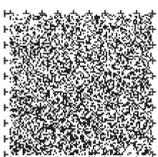
～ドナー登録に関するご質問・お問合せ～

公益財団法人 日本骨髄バンク ☎ 03-5280-1789



【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 保健対策課 保健対策担当

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。↓



編集・発行 東京都西多摩保健所  
市町村連携課 企画調整担当  
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  
E-mail S1153106@section.metro.tokyo.jp  
最寄駅 JR青梅線 東青梅駅 徒歩5分

登録番号 (6) 1  
令和6年11月発行

