

ほけんじょだより

2025年3月
第59号

西多摩保健所



電話：0428-22-6141(代表)
FAX：0428-23-3987

ほけんじょだより へのご意見をお寄せください



■ 今号の内容

- 植えたり育てたりしてはいけない「けし」「大麻」にご注意！…………… 1
- その咳、本当に風邪ですか？もしかして、結核かも！
～結核は過去の病気ではありません～ …… 2
- 有毒植物による食中毒に注意しましょう…………… 3
- ひとりで悩んでいませんか ～3月は自殺対策強化月間です～…………… 4

植えたり育てたりしてはいけない「けし」「大麻」にご注意!

栽培等が禁止されている「けし」「大麻」を見つけたら抜かずに下記までお知らせください
生活環境安全課 薬事指導担当 ☎0428-22-6141(代表) (平日午前9時～午後5時)

けし 4月から6月頃に美しく鮮やかな色彩で花を咲かせる「けし」には、法律で栽培・所持が禁止される品種があります。



禁止されている「けし」(例)
葉: 茎を包んでいる 切れ込みが浅い
ソムニフェルム種



セティゲルム種



禁止されていない「けし」(例)
葉: 茎を包んでいない 切れ込みが深い
ヒナゲシ



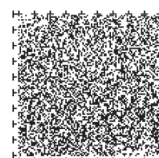
ナガミヒナゲシ



大麻 4月から5月初め頃に芽を出し、7月には1から3m位に大きく成長します。大麻はマリファナ等の不正薬物の原料になるので、法律で栽培・所持が禁止されています。



写真提供：
東京都薬用植物園



その咳、本当に風邪ですか？もしかして、結核かも！

～結核は過去の病気ではありません～

結核は過去の病気ではありません

現在でも全国で1日に約28人の新しい患者が発生し、約4人が命を落としている感染症です。
令和5年に東京都内で確認された患者数は1,190人で、そのうち約65%は65歳以上の高齢者です。

結核の症状は？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。

最初は風邪に似た症状ですが、以下のいずれかにあてはまる場合には早めに受診しましょう。

咳、痰が
2週間続く



微熱が続く



食欲不振・体重減少



体がだるい



どのように感染するの？

同じ肺結核患者の中でも、特に病状が進行し菌を排出ようになった方が咳やくしゃみをした際に、その「しぶき」と一緒に結核菌が空気中に飛び散ります。それを周りの人が直接吸い込むことで、感染します。

感染と発病は違います

感染は、結核菌が体内に入っても、免疫の働きによって**症状が何もない状態**です。

発病は、免疫機能低下により、結核菌が体内で活動し、**身体の異常や症状が現れている状態**です。

結核と診断されても、6か月から9か月の間、適切に薬を服薬することで治ります。

感染しただけでは人にうつしません

発病し、進行に伴って咳や痰の中に結核菌が含まれるようになると、周囲の人にうつる可能性が高くなります。

感染した人のうち

発病するのは10人中1～2人です
発病する前に、早期に受診し治療することで人にうつすのを防ぐことができます。



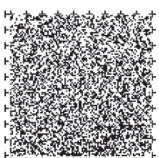
感染防止には早期発見が大切です

～他人にうつさないために・自身が重症化で苦しまないために～

✓ 年に1回結核の**定期健康診断で胸部X線**の検査を！

✓ **だるさや食欲不振**がある場合でも結核を疑いましょう。

✓ 咳、痰が長引く場合は、**早めに医療機関を受診**しましょう。



【この記事に関する問合せ先】 西多摩保健所 保健対策課 感染症対策担当

有毒植物による食中毒に注意しましょう

春先になり、山菜採りや野草摘みに野山に出掛ける方々や、家庭園芸を楽しむ方々もいらっしゃるのではないのでしょうか。

例年、春先から初夏までの時期には、有毒な成分を含む植物(有毒植物)の誤食による食中毒が多数発生しています。令和4年に死者が出た食中毒事件は5件あり、そのうち3件が有毒植物のイヌサフランとグロリオサによるものでした。イヌサフランの誤食による死亡事例は、令和6年春にも報告されています。

そこで、有毒植物による食中毒を防ぐポイントと、代表例として事件数が多いスイセンと死亡事故につながる危険性の高いイヌサフランについて紹介します。



(イヌサフランの花)

食用と確実に判断できないものは、

**絶対に 採らない、食べない、
売らない、人にあげない** ください！
体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！



スイセン

【間違えやすい植物】

- ・ニラ (葉)

食用



上：ニラの葉
下：スイセンの葉

【見分け方】

- ・スイセン(有毒)はニラ(食用)に比べて葉の幅が広く、全体に大きく、茎が太いです。
- ・ニラは特有の強い臭いがありますが、スイセンは臭いがありません。

食用

有毒



左：ニラの茎
右：スイセンの茎

イヌサフラン

【間違えやすい植物】

- ・ギョウジャニンニク (芽、葉、球根)

食用

有毒



ギョウジャニンニクの葉



イヌサフランの葉

食用

有毒



ギョウジャニンニクの球根



イヌサフランの球根

【見分け方】

- ・ギョウジャニンニク(食用)は葉をもむとニンニクのような強い臭いがあり、芽から出る葉は通常1～2枚ですが、イヌサフラン(有毒)は臭いがなく、多数の葉が互いに重なりあって出ます。
- ・ギョウジャニンニクの球根(食用)は長さ4～6cmの曲がったラッキョウのような形ですが、イヌサフランの球根(有毒)は、直径3～5cmの卵形をしています。

東京都では、有毒植物に関するリーフレット
「身近にある有毒植物」を発行しています。

詳しい情報は、こちらをご覧ください。

※冊子は保健所にありますので、お問合せください。

PDFは「東京都食品衛生の窓」に掲載しています。



出典：東京都健康安全研究センター



ひとりで悩んでいませんか～3月は自殺対策強化月間です～

自殺は、誰もが当事者となり得る重大な問題です。令和4年は都内で約2,200人、西多摩保健所の管内で約80人の方が自殺により大切な命をなくしています。

あなたや大切な人の自殺を防ぐためには、**自分自身**や**身近な人**のこころの不調に気づき、適切に対処することが必要です。

自分自身のこころがつらいと感じたとき

こころの状態チェック

- ✓ ひどく気分が沈み込み、憂鬱になっている
- ✓ 生活が楽しめなくなっている
- ✓ 不眠、食欲低下、生活リズムが乱れている
- ✓ つらくて死にたいという気持ちになる

ひとつでも当てはまり、つらいときは、**次の相談先にご連絡をしてみてください。**

……電話・LINEで相談したいとき……

電話

こころといのちのほっとライン

☎ 0570-087478

12:00～翌朝5:30/ 年中無休

LINE

相談ほっとLINE @東京

15:00～23:00/ 年中無休

(受付は22:30まで)



身近な人のいつもと違う様子に気がついたとき

気にかけてほしいサイン

- ✓ 感情が不安定になる
- ✓ 不自然なほど明るく振る舞う
- ✓ 性格が急に変わったように見える
- ✓ 投げやりな態度が目立つ
- ✓ 身なりを気にしなくなる
- ✓ 職場を休みがちになる

身近な人の様子に気づいたら、**次のステップに従って、声をかけてみましょう。**

STEP1 気づく

サインがある人など、気になる様子の人がいたら、声をかけ、「心配している」というメッセージを伝えてみましょう。

STEP2 受け止める（傾聴）

まずは、相手の話をじっくり聞いて、抱えている気持ちや問題を受け止めてください。

STEP3 つなぐ

十分に話を受け止めたうえで、必要に応じ適切な相談機関につなげましょう。

出典：東京こころといのちのゲートキーパー手帳

その他の相談先や相談機関を探したいとき

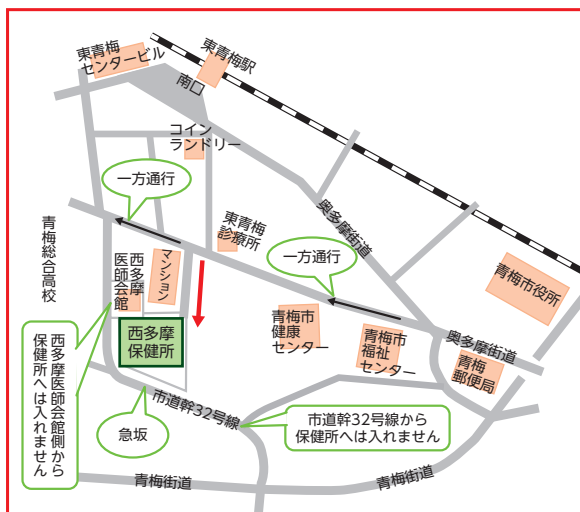
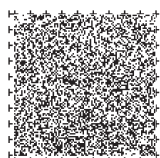
東京都のホームページでお悩み別の相談窓口等を掲載しています。
お住まいの市町村や西多摩保健所でもご相談をお受けしています。

東京都 ここナビ



【この記事に関する問合せ先】 西多摩保健所 市町村連携課 市町村連携担当

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)

FAX 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7年3月発行

280

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

GREEN PRINTING JPFI
P-B10204