

生活習慣を見直しませんか?

～いつまでも健康でいるために～



秋といえば、運動の秋、食欲の秋など様々な秋に例えられますが、皆さんはどのような秋をお過ごしでしょうか? 過ごしやすいこの時期に、日頃の生活習慣を見直してみましょう。「運動、栄養、睡眠」を基本とし、生活習慣病を予防しましょう。

運動

通勤・買い物など近場に出かけるときは歩くことを意識しましょう。また、秋風が心地よいこの時期こそ、散歩やサイクリング、スポーツを始めてみるなど毎日体を動かす習慣を身につけましょう。



栄養

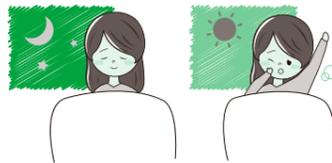
朝、昼、晩、1日3食規則正しくバランスよく食べましょう。



特に朝食は脳にエネルギー源(ブドウ糖)を供給し、1日の活動の活力となります。平成28年の食事調査結果を見ると、大島出張所管内4町村の朝食欠食状況(ほとんど毎日食べない、食べないことがある者の割合)は、男性19.8%、女性9.5%もあることがわかりました。朝食を食べる習慣が無い人は、牛乳1杯や豆乳、バナナ1本からでも始めてみましょう。

睡眠

睡眠は、疲れた心や体を回復する役割があります。良い睡眠には環境づくりも重要です。夜更かしは避け、毎日一定時刻には床に入り、起床するリズムを整えましょう。



10・11・12月の事業案内

健康相談・健診	健康に関する相談を無料でお受けしています。ただし、健診及び診断書の発行は有料です。 ＜健康診断実施日＞ 10月23日・24日・11月1日・8日・12月5日・11日	健康相談のため来所される方は、事前にご連絡ください。また、健診・検査は大島出張所にて予約制で実施します。
エイズ・性感染症検査	無料・匿名でHIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症の検査が受けられます。	
検便(細菌培養検査)	10月15日・11月12日・12月17日 受付時間:9:00～11:00(大島) 新島・式根島・神津島についてはお問い合わせください。	

- (大島・利島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所
東京都大島町元町字馬の背275番4 TEL. 04992-2-1436 / FAX. 04992-2-1740
- (新島・式根島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所新島支所
東京都新島村本村六丁目4番24号 TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649
- (神津島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所
東京都神津島村1088番地 TEL. 04992-8-0880 / FAX. 04992-8-0882
- (医療機関案内サービス) ▶ 保健医療情報センターひまわり TEL. 03-5272-0303

島しょ保健所ホームページ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tousyo/index.html>

平成30年度
(2018年度)

第3号

平成30年度
登録第1号

保健所だより

発行: 島しょ保健所 大島出張所 新島支所 神津島支所 R100 古紙配合率100%

つつが虫のはなし

○つつが虫とは

古くから、虫に刺された後に発症し死に至る謎の病気が知られており、「恙(つつが)」という病気や災難を表す言葉から名付けられた「恙虫(つつがむし)」という妖怪に刺されることで、この病気になると信じられてきました。医学の発展とともに、この病気は病原体を持ったダニに咬まれることで感染する感染症だとわかり、そこからこのダニは「ツツガムシ」と名付けられました。

○伊豆諸島の風土病「七島熱」

この病気は各地で風土病として知られており、伊豆諸島でも「七島熱」として知られています。現在でも伊豆諸島では、毎年数件のつつが虫病の患者が出ており、依然として注意が必要な感染症です。



ツツガムシ成虫

○病原体と感染経路

つつが虫病の病原体は「つつが虫病リケッチア」という細菌で、この細菌を持つ「ツツガムシ」というダニに咬まれることで、この細菌に感染します。「ツツガムシ」は普段は他の昆虫の卵を食べて生きていますが、孵化してすぐの幼虫の時に、生涯で一度だけ動物に咬みついて組織液を吸います。この時にダニの体内の細菌が咬みつかれた動物にうつります。こうやってつつが虫病に感染していきます。

この細菌はダニの親から子へと受け継がれて行きますが、つつが虫病の動物から咬みついたダニの方にこの細菌がうつることはありません。また、つつが虫病は人から人にうつることはありません。

○つつが虫病の症状

この細菌に感染すると、5日から14日(通常は1週間)の潜伏期を経て発症します。皮膚に特徴的なダニの刺し口がみられ、39度以上の高熱を出し、数日後には体幹を中心に発疹がみられます。この刺し口・発熱・発疹が主要3徴候と呼ばれ、ほとんどの患者にみられます。また、重症例では死亡することもあります。

○つつが虫病の治療

治療は抗菌薬の投与を行います。早期の治療が何よりも重要になりますので、早めの受診が大切になってきます。

○つつが虫病の予防

予防については、ワクチン等はありませんので、ダニに刺されないことが何よりも重要になってきます。「ツツガムシ」は野山や河川に生息しており、春から初夏にかけてと秋から初冬にかけての2つの発生ピークがあります。野山に分け入る際には、長袖・長ズボンなど肌の露出を減らした服装をすることが大切です。また、「ツツガムシ」は一度咬みつくと1～2日間は咬みついたままで、6時間以上の咬みつきで感染すると言われていますが、咬みつかれても痛みやかゆみは無く、大きさも約0.2ミリと大変小さいため、気づかれないことがほとんどです。そのため、野山に分け入った後は、入浴してダニを洗い流すことが効果的となります。

皮膚の露出を避ける!



音声コード専用の読み上げ装置で内容を音声で聞くことができます。

○つつが虫に要注意

伊豆諸島では、つつが虫病がよくみられていますので、野山に分け入る際には注意してください。また、野山から帰った後に上記の症状がみられた場合は、早めに医療機関を受診していただくことが何よりも大切になってきます。

ご存知ですか?

「黄色ブドウ球菌」による 食中毒!

暑かった夏も終わり、紅葉が色づく頃。家族みなでお弁当を作り、ピクニックやハイキングを楽しむ方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

そこで今号では、お弁当を作る際に気を付けていただきたい食中毒菌“黄色ブドウ球菌”について特集したいと思います!

◆“黄色ブドウ球菌”って?

“黄色ブドウ球菌”は化膿性疾患の代表的起因菌といわれ、健康な人でも、のどや鼻の中、にきび等に高確率で保有しており、その他、手の表面や頭皮等にも存在することがあります。名前はあまり聞きなれないかもしれませんが、実はみなさんの身近に存在する菌なのです。

◆どんなふうにも食中毒を起こすの?

“黄色ブドウ球菌”は食品の中で増殖するとき、毒素を作ります。その毒素を食品と一緒に食べることで、食中毒を起こします。また、厄介なことに、一度作られてしまった毒素は熱に強く、通常の高熱では分解しません。

◆どんな症状がでるの?

吐き気、おう吐、腹痛が主な症状です。毒素を摂取してから、約30分~6時間(平均:3時間)で発症します。

◆どんな食品が原因になるの?

人から食品に付着する菌ですので、様々な食品が原因になります。

特におにぎりや寿司等、人の手が直接触れる食品が原因になりやすいです。

◆予防するにはどうしたらいいの?

食中毒予防の基本は『つけない』『増やさない』『やっつける』の3つ(食中毒予防の3原則)です。黄色ブドウ球菌は特に『つけない』『増やさない』が有効な対策になります。

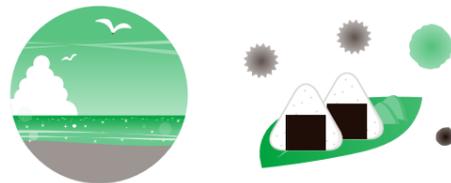
トピックス 実際に起きた食中毒事例

☆あらまし

海水浴を楽しんでいた家族が、昼食に持参した「おにぎり」を食べたところ、吐き気やおう吐の症状で苦しみはじめました。保健所が調査をすると、「おにぎり」から黄色ブドウ球菌が検出されました。

☆原因

「おにぎり」は前日の夜12時に作り、朝まで台所に放置されていたものでした。その後、海水浴場等、かなり高温の場所を持ち歩き、菌が繁殖し、毒素を作ってしまったものと考えられます。



❗ つけない

- 手洗いの徹底をしましょう
- 手袋やラップを活用し、食品に直接触れないようにしましょう

❗ 増やさない

- 食品の常温放置は厳禁
- 食品を保存するときは10℃以下で保存しましょう



食中毒に気を付けて、アウトドアを楽しみましょう!



あなたの飲酒 大丈夫?

お酒はいろいろな飲み方があります。

楽しく飲むお酒もあれば、嫌なことを忘れるために飲むこともあるでしょう。

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば良い効用もあります。しかし、お酒に含まれるアルコールには依存性があり、習慣的に飲んでいると「アルコール依存症」になる危険性があります。お酒は飲み方次第で身体や生活に支障が出ることもあるのです。

▶▶▶アルコール依存症とは?

アルコール依存症は「飲酒のコントロールができなくなる病気」であり、適切な治療や援助が必要です。

「自分は大丈夫」と自分が依存症であることを認められない「否認」の病気なのです。「根性がない」「意思が弱い」からなるものではありません。お酒を飲む人であれば誰でもなる可能性がある病気なのです。



▶▶▶病気のメカニズム



アルコールは依存性のある物質です。お酒を飲むことで脳内にドーパミンといわれる快楽物質が分泌され、脳が快楽や喜びを求めることにつながります。お酒を飲み続けると、次第に喜びを感じづらくなり、不安や物足りなさが増してきます。そのために、自分では飲酒をやめられなくなってしまうのです。



🍷 依存症にならないために

ひとたび依存症になってしまったらお酒をやめるしか解決法はありません。これからもお酒を楽しく飲むために、日頃から適正飲酒を心がけましょう。

*一日の適正飲酒といわれるアルコールは20gです。

(日本酒なら一合、ビールなら500ml、ワイン小グラスなら2杯)



島しょ保健所大島出張所・支所では保健師がお酒に関する相談をお受けします。

本人のみならず、家族や周囲の方の相談も受け付けております。

まずは、一人で悩まずにご相談ください。



- 島しょ保健所大島出張所 保健指導担当
TEL 04992-2-1436 FAX 04992-2-1740
- 島しょ保健所大島出張所新島支所 保健指導担当
TEL 04992-5-1600 FAX 04992-5-1649
- 島しょ保健所大島出張所神津島支所 保健指導担当
TEL 04992-8-0880 FAX 04992-8-0882

