

今号の内容

- 蚊の対策はたまり水をなくす
- 知っておきたい「トコジラミ」・・・1
- 患者の声相談窓口を知っていますか？
- 「1型糖尿病」ってどんな病気？・・・2
- キッチンでできる生肉の安全対策！！・・・3
- まずは禁煙！たばこによる健康被害・・・4

蚊の対策は たまり水 をなくす

蚊の発生が多い季節になってきました。蚊は、刺されるとかゆいだけでなく、デング熱などの感染症の原因となる病原体も媒介します。「たまり水」をなくして蚊の発生を抑制しましょう。

なぜ「たまり水」？

蚊は水中に卵を産み、幼虫も水中で成長します。そのため、たまり水をなくせば、蚊の発生を抑えることができます。

どこに気を付ければいいのか？

蚊は小さなたまり水にも卵を産みます。次のようなところ・物をチェックし、不要な物は片付けましょう。

さらに詳しい情報は
『東京都保健医療局 蚊の対策』で検索！



受け皿



放置バケツ



空き缶・瓶・ペットボトル

知っておきたい「トコジラミ」

海外での流行が報道されているトコジラミですが、国内でも吸血による強いかゆみなどの被害が出ています。

【被害】●暗いところで活動するため、夜間、寝ている人の手、足、首などの露出している部分から吸血します。

●吸血されると非常に強いかゆみを生じます。

※感染症の病原体などを媒介した事例はありません。

大きさ：5～8mm
体 型：丸く扁平
色：褐色

【対策】●流行地の宿泊先ではベッドの隙間等を点検しましょう。

●スーツケースや荷物の隙間等に入り込むことがあります。

こまめに確認し、帰宅後も速やかに点検しましょう。

●一般的な殺虫剤は効果がない場合があり、くん煙殺虫剤により、かえて生息範囲が広がってしまうこともあります。

●自宅でトコジラミが見つかった場合などは、早急に専門業者に駆除を依頼しましょう。

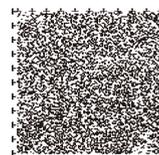


原寸大

さらに詳しい情報は
『東京都保健医療局 トコジラミ』で検索！

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 環境衛生第一・第二担当

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、コードの位置を示すために切り込みを入れています。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。



患者の声相談窓口を知っていますか？

～医療に関してお困りのことはありませんか～



クリニック
職員の対応が
気になる。



受けた治療
の説明がよく
わからない。



治療の内容に
疑問を感じる。

まずは、受診先の医療機関の医師や窓口にご相談してみましよう！
それでも解決できないときは、私たち「**患者の声相談窓口**」が
安心して医療機関にかかるための対応方法を一緒に考えます。

患者の声相談窓口は…

患者・住民と医療機関の間であって、中立的な立場から問題解決に向けた双方の取組みを支援します。



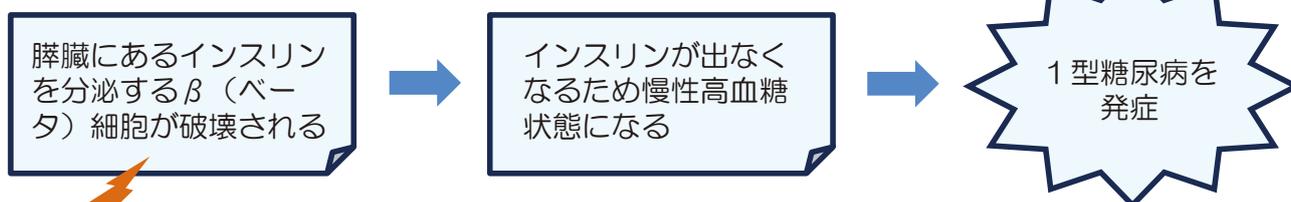
ご注意ください！

- ◆医療行為における過失や因果関係の有無、責任の所在の判断・決定は行いません。
- ◆医療機関との紛争の仲介や調停は行いません。
- ◆現在の症状に関する診断はできません。

ご連絡先 多摩府中保健所 医療安全支援センター「患者の声相談窓口」
☎042-362-4691（平日9時～12時、13時～17時）

「1型糖尿病」ってどんな病気？

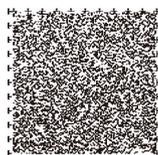
1型糖尿病（急性発症）は、**生活習慣病の一種である2型糖尿病とは全く異なる性質**の糖尿病です。



本来外敵から体を守るために働くはずの免疫が、何らかの拍子に間違っ**てβ細胞を標的にしてしまい、破壊してしまいます。原因ははっきりわかりません。**

よくある症状…口渇、多飲、多尿、体重減少 等

✿ 体調の変化などから気がかりな場合は、最寄りの医療機関をご受診ください ✿



【この記事に関するお問合せ】 管理課 保健医療担当

キッチンでできる 生肉の安全対策！！



生肉には、「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌」といった食中毒の原因となる菌が付着していることがあります。これらの菌には少量でも発症する強い感染力があります。
食中毒菌の中には、下痢や嘔吐等の消化器症状のほか、手足の麻痺等の神経症状を起こすものもあるため注意が必要です。

どのようなことに気を付ければいいのか？

調理の順番に注意

他の食品に菌の汚染を広げないように、生肉は最後に調理しましょう。



調理器具の使い分け

焼きあがった肉を、皿に取り分ける時や食べる時は、生肉に触れた箸とは別の箸を使いましょう。

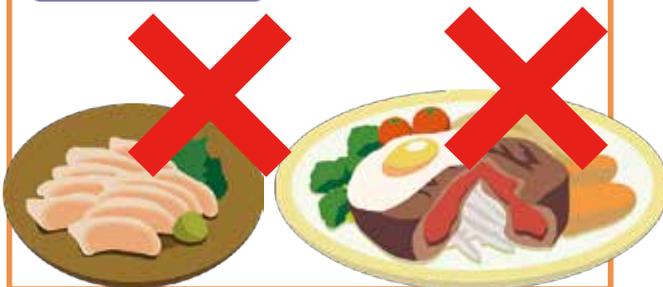


しっかりと加熱

肉の中心部の色が変わるまで十分に加熱しましょう。

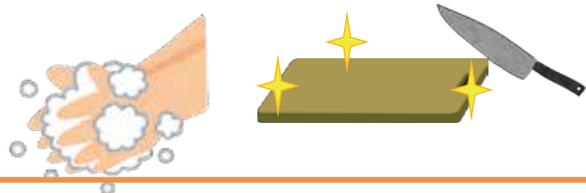
生焼けNG

中心までよく焼く

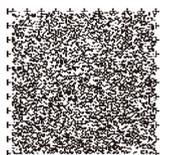


丁寧な手洗い 調理器具の洗浄・消毒

手は、石けんを十分に泡立てて丁寧に洗い、流水でよく流しましょう。調理器具は、中性洗剤でよく洗い、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム等で消毒し、乾燥させましょう。



【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 食品衛生第一・第二担当

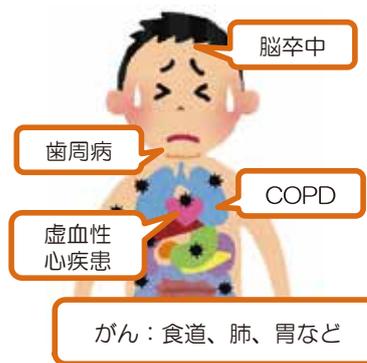


まずは禁煙！たばこによる健康被害 がん・COPD

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、COPDを含む呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる**受動喫煙**によって健康への悪影響が生じることも指摘されています。

まずは喫煙のリスクを理解することから始めましょう。
禁煙外来など専門家と共に取り組むことも成功への近道です。



がん

喫煙は肺がんをはじめとする様々ながんの原因となります。禁煙によってがんになるリスクを下げるすることができます。

また、科学的根拠に基づく**がん検診**を定期的に受けることでがんを早い段階で発見し、適切な治療を受けることが可能になります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDは、有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。自覚症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

主な症状

- ✓ 少しの動作で息切れしやすい
- ✓ 一日に何度もせきが出る
- ✓ 黄色や粘り気のあるたんが出る
- ✓ 呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする

国が推奨する5つのがん検診

種類	検査項目	対象年齢	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部X線検査※1または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上	(いずれか一方を) 2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査（免疫法）	40歳以上	1年に1回
肺がん検診	質問（問診）、胸部X線検査及び喀痰細胞診※2	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	質問（問診）及びマンモグラフィ ※視診・触診の単独実施は推奨しない	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
	問診、視診及びHPV検査単独法 ※実施体制が整った自治体で選択可能	30歳以上	5年に1回 ※罹患リスクが高い者については1年後に受診

※1 当分の間、胃部X線検査については40歳以上、1年に1回の実施も可とされています。
※2 喀痰細胞診の対象は、50歳以上で、喫煙指数（1日本数×年数）が600以上の方です。

▶ お住いの区市町村でがん検診を受けられます。詳しくは区市町村へお問い合わせください。

【この記事に関するお問合せ】 市町村連携課 市町村連携担当

ご案内

東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

東京都多摩府中保健所

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内
電話：042-362-2334（代）FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター

〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号
電話：0422-54-2209（代）FAX：0422-56-0911

東京都

多摩府中保健所 検索

登録番号(6)1 令和6年7月発行
編集・発行／東京都多摩府中保健所
印刷／システム印刷株式会社

