

保健所ねっと

令和6年度第3号

今号の内容

- ・ひとりで悩んでいるあなたへ …1
- ・結核はまだ身近な病気です…2
- ・花粉シーズンを乗り切るために…3
- ・快適な加湿のために……………3
- ・植えてはいけない「けし」…………4



ひとりで悩んでいるあなたへ。 ～知らせてほしい、こころのSOS～



3月は自殺対策強化月間です。東京都における令和2年以降の自殺者数は、約2000人となっています。生活環境等の変化がストレスにつながることもあり、知らず知らずのうちにこころの疲れがたまってしまうかもしれません。ご自身のこころのSOSを見逃さないでください。

最近こんな症状はありませんか？

☑気分が沈む ☑気持ちが落ち着かない ☑イライラする ☑怒りっぽくなる ☑だるい ☑食欲低下
☑生理不順 ☑下痢または便秘が続く ☑胸がドキドキする ☑よく眠れない など

このような項目に当てはまる場合はストレスによるこころの不調のサインかもしれません。1人で抱えずに相談することが大切です。変化を感じたら周囲の人や相談機関等に話してみてください。

※とうきょう健康ステーション「こころの健康」（東京都保健医療局）より

周囲の人の変化に気づいたら

こころの不調には、本人はなかなか気づきにくいという特徴があります。元気がなくなった、口数が減ったなど、「いつもと違う」変化に気づいたら声をかけてみませんか。



声をかける

「力になれることはありますか」
「眠れていますか」



話を聞く

相手の話や感情を否定せず、真剣な態度で耳を傾けます



必要な支援につなげる

関連する相談窓口や支援事業を相談者に情報提供しましょう



見守る

支援につながった後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう

※「ご存じですか？ゲートキーパー」（東京都保健医療局）より

相談窓口

★東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページです。ぜひご利用ください。

ここナビ

★相談ほっとLINE@東京

右の2次元コードを読み取り、アプリ内で友だち登録し利用してください。▶
（受付時間：午後3時～午後10時30分・年中無休）



★東京都自殺相談ダイヤル「こころといのちのほっとライン」

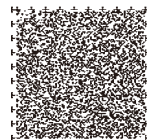
「生きるのがつらい」と感じた時、電話で相談ができます。（午後12時～翌朝5時30分・年中無休）
電話：0570-087478（はなしてなやみ）

★東京都多摩府中保健所

こころの健康に関する相談を受け付けています。
電話：042-362-2334（午前9時～午後5時、土日祝・年末年始を除く）

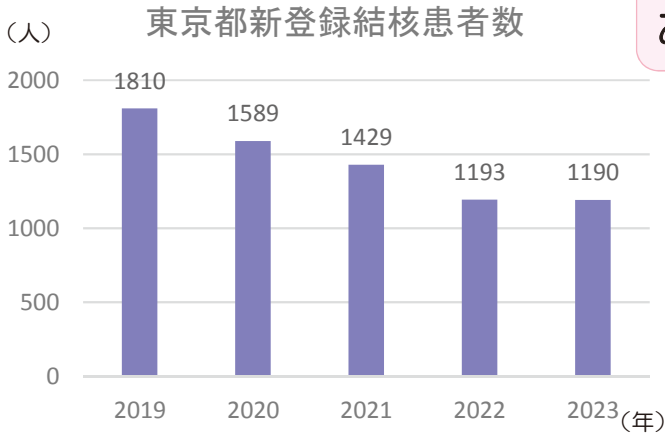
【この記事に関するお問合せ】市町村連携課 市町村連携担当

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。



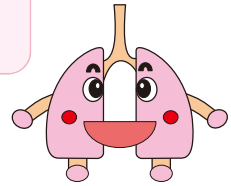
結核はまだまだ身近な病気です！

結核ってどんな病気？



結核は過去の病気ではありません！

東京都多摩府中保健所
結核対策イメージキャラクター
「肺えもん」



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。全国では年間約1万人、東京都でも約1,200人が毎年新たに診断されています。
誰にでも起こりうる病気です。

どのように感染するの？

結核患者さんの咳やくしゃみの飛沫（しぶき）と一緒に空気中に飛び散った結核菌を吸いこみ、肺に定着することで**感染**します。
感染しただけでは症状がなく、人への感染性もありません。

どうなると発病するの？

感染しても多くは体の免疫力で結核菌の活動をおさえます。しかし、加齢や病気などで免疫力が落ちると**発病**することがあります。
感染した人の1～2割が発病するといわれています。

結核の症状は？



左記の症状が**2週間以上**続くときは、医療機関を**受診**しましょう。

※症状が出ない場合もあります。

「発病」しても、きちんと薬を飲むことで治る病気です。

結核を早期発見するためには？

年に1回は学校・職場・住民健診を活用し**胸部エックス線検査**を受けましょう。

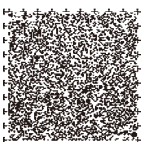
<参考>

東京都感染症情報センター「結核」

政府広報オンライン「日本では毎年約10,000人が新たに発症！ 古くて新しい感染症、「結核」にご注意を！」



【この記事に関するお問合せ】保健対策課 感染症対策担当



花粉シーズンを乗り切るために ～スギ・ヒノキ花粉の飛散シーズン到来～



今年も、スギ・ヒノキ花粉の飛散シーズンが近づいてきました。
花粉症のつらい症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けることが重要です。
少しでも快適に花粉シーズンを乗り切るための対策を紹介します。

花粉を避ける方法

- 外出するときは…
マスクやメガネ、帽子を着用する
花粉が付きにくく、払い落しやすい素材の服を選ぶ
- 家に入るときは…
衣服や髪についた花粉をよく払い落す
うがい、手洗い、洗顔をする



花粉シーズンの生活の心得

- 風邪を引かない
- お酒を飲みすぎない
- 喫煙を控える
- バランスの良い食生活



詳しくは で



快適な加湿のために ～冬場の湿度管理～

空気が乾燥すると、のどや気管支の粘膜が乾燥し、のどを痛めたり、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。また、インフルエンザウイルスは、湿度が低い方が生存しやすい性質があります。

室内ではおおむね湿度40%以上を保つように心掛け、必要に応じて加湿を行いましょう。

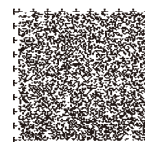
加湿器は定期的に清掃しましょう

加湿器は、加湿方式に応じて適切に管理を行わないと、タンク内等に繁殖した細菌やカビが室内に飛び散り、肺炎等の原因になることがあります。

加湿器のタンクの水は毎日取り替え、タンク内やフィルター等は定期的に清掃しましょう。

加湿方式	●蒸気式	●気化式	●超音波式
注意点	水が蒸発する際の残留物が固着するため、定期的な除去が必要	雑菌が増殖するため、フィルターの定期的な清掃が必要	増殖した雑菌が水分と共に飛散するため、こまめな水替えや清掃が必要

【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



～植えてはいけない「けし」があります～

けしの中には、麻薬の原料となるため法律で栽培や所持が禁止されているもの（不正ケシ）があります。しかし、雑草として道端に自生している場合や、不正ケシとは知らずに観賞用として栽培されている場合があります。

不正けし

茎・葉・つぼみが見分けのポイントです！

《ケシ》

（ソムニフェルム種）

草丈：100cm～150cm
開花：5月～6月
花色：赤、白、紫など
一重咲、八重咲がある



- ・茎は無毛のものが多く、毛があっても極めて少ない
- ・葉が茎を包み込んでいる
- ・葉のふちの切れ込みが浅い
- ・ろう質を帯びた白っぽい緑色

《アツミゲシ》

（セティゲルム種）

草丈：30cm～100cm
開花：4月～5月
花色：紫が多い



- ・茎は無毛又は白色の毛が少し生えている
- ・葉が茎を包み込んでいる
- ・葉のふちの切れ込みがやや浅い
- ・ろう質を帯びた白っぽい緑色

《ハカマオニゲシ》

（ブラクテアツム種）

草丈：70cm～100cm
開花：5月～6月
花色：深紅色（基部に特徴的な黒紫の鮮明な斑点がある）



- ・つぼみの表面に多数の固く伏せた（寝た）毛がついている
- ・ハカマ（ほう葉）が4枚～6枚
- ・オニゲシ（栽培可）とよく似ているので注意

栽培できるけし

《例 アイスランドポピー》

花



葉



《例 ナガミヒナゲシ》

花



《例 オニゲシ》

花



詳しくは東京都健康安全研究センターホームページをご覧ください。

東京都 不正なケシの見分け方

で

検索



見つけたときは、**抜かず**にご連絡ください。

【見つけた時の連絡先】

東京都保健医療局健康安全部
薬務課麻薬対策担当
電話03-5320-4505
または各警察署薬物対策担当

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 薬事指導担当

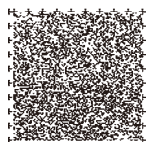
ご案内

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7年2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



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。
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。