

今号の内容

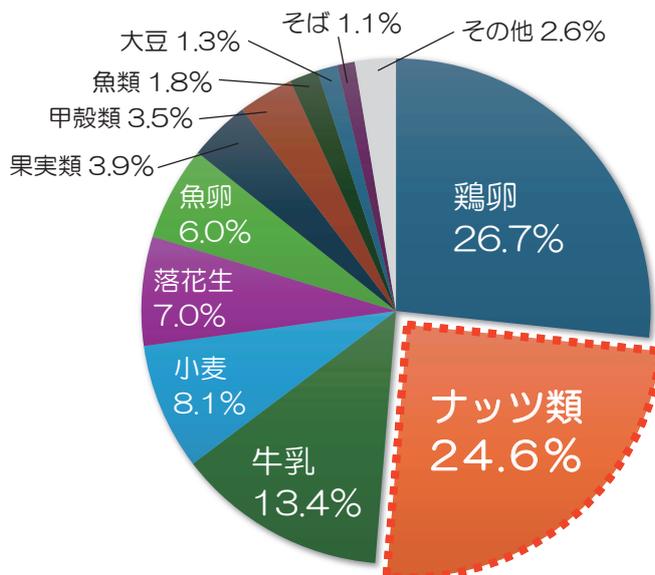
- ナッツ類のアレルギー ……1
- スギ・ヒノキ花粉の飛散 ……2
- 植えてはいけない「けし」 ……3
- 結核はまだ身近な病気です…4

ナッツ類のアレルギー 知っていますか？

近年、健康志向の高まりや食生活の多様化によってナッツ類の消費が増加しています。それに伴い、ナッツ類を原因とするアレルギーが増加しています。

令和6年度に消費者庁が公表した調査報告書では、食物を摂取後60分以内に何らかの反応を認め、医療機関を受診した患者の即時型食物アレルギーの原因として、ナッツ類が鶏卵の次に多い結果となりました。

【参考：令和6年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書（令和6年9月消費者庁）】



即時型食物アレルギーの原因食物（症例数 6,033）

加工食品におけるナッツ類のアレルゲン表示

くるみ



特定原材料
（表示義務）

アーモンド、カシューナッツ、マカダミアナッツ



特定原材料に準ずるもの
（表示が推奨されている）

その他のナッツ
（ピスタチオ、ヘーゼルナッツ等）



表示のルールはありません

※ピーナッツ（落花生）はナッツ類ではなく豆類ですが、くるみと同様に特定原材料に指定されています。

- ・加工食品には食品表示がありますが、飲食店で提供される食品にはアレルゲンの表示義務はありません。使用しているアレルゲン食材の情報が不明な場合は必ずお店の人に確認しましょう。
- ・ナッツ類はペースト状や細かく砕かれた状態で料理に使われることがあり、見た目だけでは含まれているか分からない場合があります。
- ・アレルギーのある方が誤って食べると、皮膚症状や呼吸器症状、さらにショック症状（アナフィラキシー）を起こす危険があります。

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 食品衛生担当

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あります。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。



スギ・ヒノキ花粉の飛散が始まります！！

スギやヒノキの花粉飛散時期は、東京では2月から5月上旬までです。

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。一般的に気温が高く、晴れて、風が強い日は花粉が多く飛散するので注意しましょう。

花粉を避ける方法

<外出するとき>

- マスクやメガネ、帽子を着用する
- 花粉が付きやすい素材の服は避ける

<帰宅したとき>

- 服や髪についた花粉をよく払い落とす
- うがい・手洗い・洗顔をする

<家では>

- 部屋の掃除は掃除機に加え、ぬれ雑巾やモップがけも効果的
- 洗濯物は室内に干す
- 布団は外に干さず、布団乾燥機を使用する
外に干した場合は、布団に掃除機をかける



素材による花粉付着率 (綿を100とした比率)

素材	花粉付着率
羊毛	980
化繊	180
絹	150
綿	100

出典：花粉症一口メモ(東京都健康安全研究センター)



花粉シーズンの生活の心得

- ①風邪を引かない ②お酒を飲みすぎない ③喫煙を控える ④バランスの良い食生活を心掛ける



風邪で粘膜の上皮が弱くなり、花粉症の症状がひどくなる場合があります



鼻づまりを悪化させる可能性があります



たばこも粘膜を傷つけます



特定の食材の摂取により、大きく症状を改善する効果は、現在確認されていません。バランスの良い食生活を心掛けましょう

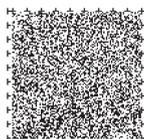
症状が出る前に医療機関へ

花粉症の症状を抑えるには、花粉の飛散開始前から、経口薬の内服や点鼻薬、点眼薬を使用する初期療法が有効です。花粉の飛散シーズン中、継続して使用することにより、症状の出現を遅らせたり、飛散花粉数が多い時期の症状を軽くすることができます。

詳しくは で

東京都の
花粉情報

花粉の飛散状況はこちら



【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～

けしの仲間には、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があります。しかし、道端に自生している場合や、禁止されている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。

見つけたときは、**抜かす**にご連絡ください。

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

違法なけし 茎・葉・つぼみが見分けのポイント！



花



葉

《ケシ》（ソムニフェルム種）

草丈:100cm～150cm

開花: 5月～6月

花色: 赤、白、紫などで一重咲、八重咲がある

- ・茎は無毛が多く、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は比較的浅い
- ・全体の外観は、白味を帯びた緑色



花



葉

《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

- ・茎は無毛また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は比較的浅い



花



つぼみ

《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: 鮮やかな深紅色

- ・花びらの基部に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
- ・オニゲシ（栽培可）とよく似ているので注意

違法ではないけし
（一例）

アイスランドポピー



ナガミヒナゲシ



オニゲシ



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。

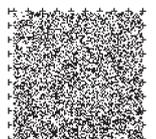
東京都 ケシの見分け方

で

検索



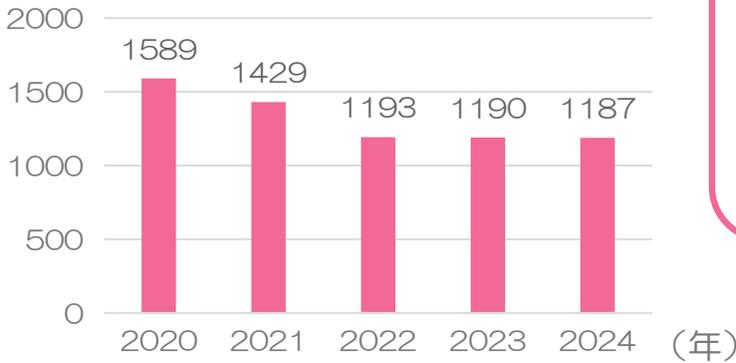
【この記事に関するお問合せ】 生活環境安全課 薬事指導担当



結核はまだまだ身近な病気です！

結核は過去の病気ではありません

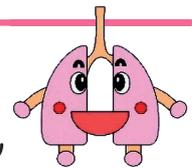
(人) 東京都新登録結核患者数



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。2週間以上続く咳が代表的な症状です。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。

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



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。また、感染しても必ず発病するわけではありません。

もし感染したら？

以下の症状が2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。



咳・痰



微熱



だるさ



体重減少

結核を早期発見するには？

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！！

【この記事に関するお問合せ】保健対策課 感染症対策担当

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

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(7)1 令和8年2月発行
編集・発行/東京都多摩府中保健所

