

けんこう情報 みなみたま No.2

令和3年度

- ❄️寒い時期の換気について 1
- 🥬野菜を食べよう 2
- 🏥近くの医療機関を教えてくださいの
だけれど? 2
- 👤依存症を知ろう! 3
- 👤10月は「骨髄バンク推進月間」
です! 4
- 👤11月16日から12月15日まで
「東京都エイズ予防月間」 4

寒い時期の換気について

室内の換気は、感染症予防やダニ・カビなどのアレルギー対策において、とても重要です。しかし、気温が下がってくると、窓を開けて換気する機会が少なくなります。そこで、ご家庭にある24時間換気システムや換気扇を上手に利用して、効率よく換気するポイントを解説します。

★ 空気の入口と出口を確認しましょう

効率よく換気をするには、空気の入口と出口を開けておく必要があります。

空気の入口となるのは、サッシのガラリや写真のような給気口などです。開いているか確認してください。

空気の出口となるのは、換気扇や排気ファンです。24時間換気システムは常に稼働させます。

閉まってる
と空気が入って
こないよ!



(→開閉の切り替えスイッチ等)

新鮮な空気
が
入ってくるね!



★ 給気口や換気扇の掃除をしましょう

給気口にはごみや虫が屋内に入らないようにフィルタがついています。

フィルタが汚れると空気の流れが悪くなるので、掃除機で吸い取るか、水洗い等により汚れを落とします。水洗いできないフィルタもあるため、取扱説明書等を確認してください。

換気扇も、表面のパネルはきれいでも、内部にほこりなどが詰まっていることがあります。定期的に内部を確認し、汚れていたら掃除をしてください。

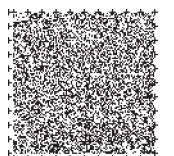
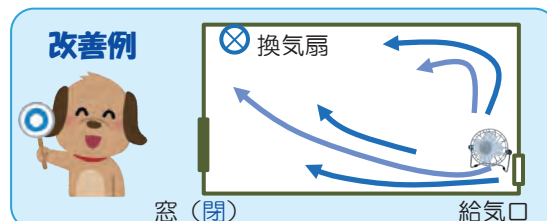
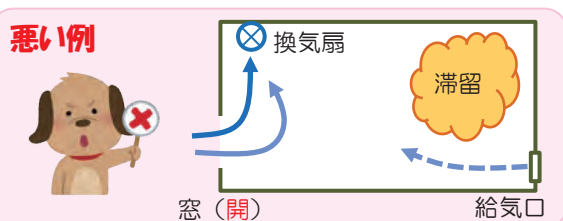
★ 空気の通り道を確認しましょう

空気の入口と出口が近すぎると、その間だけが換気され、室内のその他の部分に空気が滞留してしまいます(下左図の「悪い例」)。

空気の入口と出口の位置を確認し、**部屋全体に空気が通るよう**工夫しましょう。

部屋の対角線上に、空気の入口と出口があるのが最も有効です(下右図の「改善例」)。

空気の入口と出口が対角線上にない場合は、扇風機やサーキュレーターを使って、空気の流れを作る方法もあります。詳しくは保健所ホームページ ([https:// www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/minamitama/gyoumu/covid19/kigyuu.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/minamitama/gyoumu/covid19/kigyuu.html)) をご覧ください。



野菜を食べよう



皆さん、普段の食事で野菜は足りていますか？

厚生労働省が提唱する健康づくりの指標『健康日本 21（第二次）』では、健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量を、成人の場合「1日 350g 以上」としています。

しかし、令和元年に行われた国民健康・栄養調査では、1人当たりの摂取量は 280g 程度で、約 7 割の人が目標に達していません。特に 20～40 歳代の方の不足が目立っています。

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などの貴重な供給源です。これらの不足は、生活習慣病の要因になる可能性があります。生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するためにも、野菜を積極的に食べましょう。



野菜メニュー店へ行こう



南多摩保健所では、都民の野菜摂取量を増やすため、外食時等においても適量の野菜を食べられるメニューを提供するお店「野菜メニュー店」を紹介しています。

野菜メニュー店は、1食当たり 120 g 以上の野菜を使用したメニューのあるお店です。

日野市・多摩市・稲城市の3市について、それぞれお店の場所や野菜メニューを紹介した「野菜メニュー店 MAP」を作成しており、南多摩保健所で配布しています。また、MAP は保健所ホームページにも掲載していますのでご覧ください。

皆さんの健康増進のために、ぜひ足を運んでみてください。



このステッカーが目印です

—お問合せは生活環境安全課保健栄養担当へ—



近くの医療機関を教えてくださいのだけれど？

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」で調べられます！

電話 03-5272-0303 (24 時間)

○インターネット版「ひまわり」でも都内の医療機関の検索ができます！

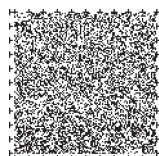
<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/index.php>



○障害のある方に対応できる歯科医療機関等、様々な項目での検索が可能です。

○外国語（英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語）による対応
電話 03-5285-8181 (受付時間 9時から 20時)

○検索した医療機関を受診したい場合は、必ず電話をしてご確認ください。



—お問合せは企画調整課保健医療担当へ—

依存症を知ろう!



◆依存症とは?

特定の物質や行為・過程にのめりこみ、やめたくてもやめられず、生活に支障が出る状態のことを言います。

◆依存症には大きく分けて2種類あります

物質への依存

【精神に作用する物のめりこむ】

アルコール



覚醒剤などの違法薬物

市販薬・処方薬



カフェイン



ニコチン



など

行為・過程への依存

【特定の行為や過程、関係にのめりこむ】

ギャンブル



過食・拒食



買い物



ゲーム・インターネット



自傷



など

◆依存症になると何が問題なのでしょう?

過剰な飲酒やギャンブル、薬物乱用等により、脳が報酬（ごほうび）を求めて、どんどん依存行為がエスカレートする状態になります。その結果、依存対象中心の生活になり、自分や家族の生活に問題を生じることになります。

例)「仕事や学校を休みがちになり、続かない」「睡眠や食事をきちんと取れず健康を損なう」「借金などお金の工面に手段を選ばなくなる」「家族や周囲の人との関係が悪化する」

◆依存症は回復することができます

依存症は治療が必要な病気です。自分の意志や心掛けだけで解決することはとても困難です。しかし、専門家や回復を目指す自助グループなどの様々な助けを借り、依存対象に頼らない生き方をしていくことは可能です。

本人や家族だけで抱え込まないで、専門の相談機関や医療機関に相談しましょう。

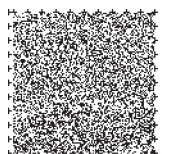
◆相談の窓口

まずはお電話でご相談ください。



相談窓口	電話番号	相談時間
東京都南多摩保健所 保健対策課地域保健担当	042 - 371 - 7661	平日 9時～17時
東京都立 多摩総合精神保健福祉センター	042 - 371 - 5560	平日 9時～17時

*詳しくは、厚生労働省ホームページ「依存症についてもっと知りたい方へ」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000149274.html>



10月は「骨髄バンク推進月間」です！

白血病などの血液疾患には、骨髄移植・末梢血幹細胞移植が有効な治療法の一つです。移植には患者さんとドナー（提供者）の白血球型の適合が必要ですが、一致する確率は非血縁者間では **数百～数万分の1** と非常に低く、そのため、移植を必要としている患者さんのうち、実際に移植を受けることができる方は限られている現状があります。移植を希望する患者さんのために、1人でも多くのドナーが必要です！



あなたの登録が大きな希望になります！！

ドナー登録ができる方

- ・年齢が18歳以上、54歳以下で健康状態が良好な方
 - ・体重が男性で45kg以上の方、女性で40kg以上の方
- ※他にも条件があります。詳しくは公益財団法人日本骨髄バンクのホームページへ。

日本骨髄バンク冊子「チャンス」はこちら↓



—お問合せは保健対策課地域保健担当へ—

11月16日から
12月15日まで

「東京都エイズ予防月間」



エイズウイルス（HIV）に感染しているが特徴的な症状がでない状態のことを **HIV 感染** といいます。自覚症状がないため、気付かないうちに他の方につうつしてしまう可能性があります。**エイズ発症** とは HIV によって体の免疫力が低下し、健康な時には体内に入っても病気を起こさない弱い病原菌にも感染（日和見感染）して様々な症状が出た状態をいいます。

🎀 予防・早期発見が大切です

感染経路は性的接触によるものが多くなっています。感染を防ぐために、コンドームを正しく使いましょう。エイズは、早期に治療を始めればコントロール可能な病気である一方、発症するまでに自覚症状がないことから感染に気づきにくい病気です。HIV 検査を受け、**早期に発見することが大変重要です。**

🎀 全国の1/3は東京都（新規 HIV 感染者・エイズ患者）

2019年に都内で報告された新規の HIV 感染者とエイズ患者は406件で、全国の1/3を占めます。HIV 感染者は20歳代（37%）と30歳代（31%）が多くを占めています。HIV 検査は匿名・無料で受けることができます。

検査についてはコチラ <http://www.tmsks.jp/> 東京都新宿東口検査・相談室

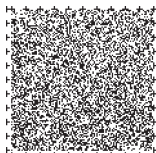
平日夜間、土日に予約制で検査を行っています。

自分のために、大切な人のために
検査を受けてみませんか



みなみん

—お問合せは保健対策課感染症対策担当へ—



東京都南多摩保健所

所在地：〒206-0025 東京都多摩市永山 2-1-5
電話：042-371-7661(代表)
令和3年10月発行 印刷番号(3)4

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。