

東京都西多摩保健所

■ 8市町村（青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町）を管轄しています。

■ 〒198-0042 青梅市東青梅 1-167-15 ■ 電話 0428-22-6141（代表） ■ FAX 0428-23-3987

■ ホームページ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/index.html>

■ 今号の内容

冬の室内環境を快適に……………	1
いつまでも元気に過ごすために 食生活から“フレイル”予防を始めませんか？ …	2
子供による医薬品の誤飲事故に注意しましょう …	3
かかりつけ歯科医はいますか？ ……………	4

※新型コロナウイルス感染症のため、2020年7月号は発行を見合わせました。

冬の室内環境を快適に

冬は空気が乾燥するため、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザ等にかかりやすくなります。湿度が50～60%の環境では、のどや鼻の粘膜が良好に保たれます。窓を閉めておくことが多くなりますが、換気をしたり、加湿器を使用したりして、室内環境を快適にしましょう。

◆換気をしましょう

閉め切った室内には、人の呼気による二酸化炭素や燃焼排ガス等の有害化学物質が蓄積します。また、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスを保有した人がくしゃみをした場合、ウイルスを含む飛まつ（エアロゾル）が空气中を数時間浮遊し、他の人が吸い込んで「エアロゾル感染」が起こります。エアロゾル感染防止には換気が重要です。部屋の対角にある窓を開けるか（右図参照）、空気の入出口を作って換気扇を回すなど、空気の通り道を作ってください。



◆結露に注意しましょう

加湿された暖かい空気が冷たい部屋の壁や窓に触れると、結露を発生させます。結露を放置すると、カビや建材劣化の原因になります。結露を見つけたらすぐに拭き取りましょう。結露が多く発生する部屋は、将来的に断熱対策が必要な場合もあります。



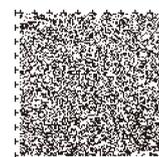
◆加湿器によるレジオネラ症の発生を防止するために

レジオネラ症は、レジオネラ属菌に汚染された水の飛まつを吸い込んでしまうことで感染する感染症です。重い肺炎を引き起こす場合があります。わが国では循環式浴槽や温泉施設での感染が多く見られます。過去には、加湿器を原因とするレジオネラ症の発生による死亡事故もありました。

以下のように加湿器を適切に管理し、健康被害を防ぎましょう。



- ・タンクの水はつぎ足し補給せず、毎日新しい水道水に交換しましょう。
- ・タンク内は丁寧に清掃し、汚れやぬめりを残さないようにしましょう。
- ・使用後はタンク内の水を抜き、よく乾燥させましょう。
- ・カートリッジ等は、マニュアルに従い定期的に交換しましょう。

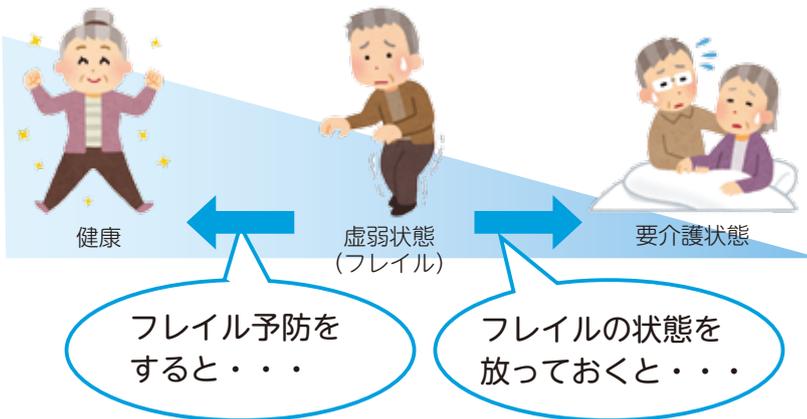


いつまでも元気に過ごすために

食生活から“フレイル”予防を始めませんか？

●高齢期はフレイルに注意！

フレイルとは、年を重ね、体や心のはたらきが低下して、要介護に近づいた状態です。最近体重が減ってきた、疲れやすくなった、歩くのが遅くなったなど、気になることはありませんか？いつまでも健康で過ごすために、適度に運動をして体力を保つこと、普段の食事の内容に気を付けることを心がけましょう。



フレイルチェック

- 体重が減ってきた
 - 疲れやすくなった
 - 動くのがおっくうになった
 - 筋力（握力）が弱くなった
 - 歩くのが遅くなった
- 3つ以上当てはまったら
フレイル予防を始めましょう



●フレイル予防のための食生活

ポイントは低栄養を防ぐこと！栄養素が不足しない食事のとり方を御紹介します。

・1日3食きちんと食べましょう

やせすぎや栄養不足は、体重減少や筋力の衰えにつながります。朝ごはんを抜いて1日2食で済ませていませんか？朝・昼・夜の3食をきちんと食べることが大切です。

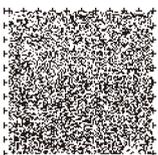
・いろいろな食品を食べましょう

いろいろな食材を組み合わせることで必要な栄養素をまんべんなくとれます。1食の中に主食・主菜・副菜を揃えましょう。また、間食やおやつで牛乳・乳製品、果物を食べるようにしましょう。



・食事を楽しむ工夫をしましょう

楽しく食事をとると、食欲が増進します。食事のバランスに気を付けながら好きなものを作ってみたり、好きなお店の食事をテイクアウトしてみたり、楽しい食事の時間を過ごしてみましょう。



子供による医薬品の誤飲事故に注意しましょう

近年、子供による医薬品の誤飲事故が多発しています

国がまとめている「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」によると、子供が「医薬品・医薬部外品」を誤飲する事故が、2016年度から2018年度まで3年続けて年間100件程度発生しています。これは、タバコに次いで2番目に多い件数となっています。

医薬品には薬理作用があるため、誤飲すると、入院を必要とするような重篤な健康被害を生じることがあります。

子供による医薬品の誤飲事故の事例



置き忘れた大人用の医薬品を子供が誤飲した



母親が使用しているカバン等を開けて中に入っている医薬品を誤飲した



子供が椅子などの足場を持ってきて、棚に保管していた医薬品を手に取り誤飲した

医薬品の保管・管理に気を付けましょう

- ・ 医薬品を服用した後は、そのまま放置せず、安全な場所に片づけましょう
- ・ 医薬品は、子供の手の届かない、見えない所に保管しましょう
- ・ 子供の興味をひかないよう、医薬品を出し入れする行為を子供に見せないようにしましょう

もしも、子供が医薬品を誤飲してしまったら

◆相談電話をかける前に

誤飲した医薬品を特定することが重要です。
誤飲した医薬品を手元に準備して電話するようにしましょう。

◆主な相談窓口

・子ども医療でんわ相談

電話番号：# 8000（月～金：午後6時～翌朝8時対応、土日祝祭日：午前8時～翌朝8時対応）
休日・夜間の急な子供の病気への適切な対処の仕方や、病院の診療を受けた方がいいのかなど、小児科医師や看護師への電話による相談が可能です。

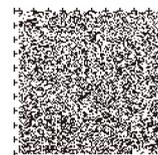
・公益財団法人日本中毒相談センター中毒110番

連絡先：（大 阪）072-727-2499（24時間対応）
（つくば）029-852-9999（午前9時～午後9時対応）

医薬品、タバコなどによる中毒事故への対処について、薬剤師等からアドバイスを受けることができます。

◆相談窓口には、わかる範囲で以下の情報を伝えましょう

- ・ 誤飲した子供の氏名、年齢、体重及び性別
- ・ 連絡者と誤飲した子供との関係、連絡者の電話番号
- ・ 医薬品名（正確な商品名、会社名、用途）
- ・ 誤飲事故の発生状況（誤飲した量、誤飲した時刻）
- ・ 誤飲した子供の状態





治療や健診のこと、何でも相談できる かかりつけ歯科医はいますか？



もっと早く歯の健診や治療をすれば良かった・・・
と4人に3人が後悔しています！※1



かかりつけ歯科医とは・・・

- 1 定期的・継続的に口腔衛生管理（定期健診等）をしてくれる
 - 2 必要に応じて口腔機能管理（むし歯や歯周病の治療等）をしてくれる
 - 3 必要に応じて医療・介護のコーディネーターとなってくれる
- この3つの役割を果たす歯科医師のことを言います。

歯科治療経験者の63%は「かかりつけ歯科医」がいると回答したものの、定期的に歯科受診している人は31%という調査結果があります。※2

また、歯の喪失リスクの要因についての研究では、治療を完了しメンテナンスに移行した患者において「不定期来院者」の方が「定期的来院者」よりも抜歯に至った人が多かったという報告もあります。※3



つまり…



かかりつけ歯科医がいるということに満足するのではなく
定期的に受診をし、メンテナンスをすることが大切

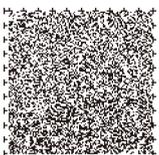


歯科疾患は全身の健康と深い関わりがあります。ぜひ、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科受診をし、お口の健康管理を行うことで健康寿命の延伸を目指しましょう。

マスクの着用や手洗いなど一般的な感染予防を心がけていただくとともに、発熱や咳などの症状がある時は受診を控え、体調の良い時に受診しましょう。

参考 ※1,2 公益社団法人日本歯科医師会
「歯科医療に関する一般生活者意識調査」 2018年7月20日
※3 石川久美子ら：メンテナンス患者における抜歯要因に関する研究
日本歯周病学会会誌47 (suppl-1)：71-71, 2005
厚生労働省 中央社会保険医療協議会総会(第301回)。歯科医療について(その1)55頁

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、専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。↓



西多摩保健所は令和元年9月30日に下記へ移転しました



所在地 東京都青梅市東青梅
一丁目167番地の15
電 話 0428-22-6141 (代表) ※変更ありません
F A X 0428-23-3987 ※変更ありません
最寄駅 JR 青梅線 東青梅駅 徒歩5分

発行 東京都西多摩保健所
企画調整課企画調整担当
電話 0428-22-6141 (代表)

登録番号(2)1
令和2年11月発行

