

## 保健所からのお知らせ



### 令和6年度 小規模企業健診予約受付のお知らせ

保健所では、小規模事業所（従業員50名未満）について、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を、事業主の依頼を受けて実施しています。

令和6年度の小規模企業健診の予約期間につきまして、以下のようにいたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

- 以下の期間に令和6年度の予約を受け付け致します。

令和6年2月1日（木）～

令和6年2月22日（木）

- 上記期間中に電話、もしくは来所にて小規模企業健診受診希望の旨をお伝え下さい。
- 上記期間以外での予約の受け付けは行いません。ご注意ください。

## ★保健所事業案内★

ご相談は平日の8：30～17：00に  
お電話及びご来所下さい。

### 肝炎

肝炎ウイルス検査（B・C型）**有料** **無料**  
要予約、事前にご連絡ください

### エイズ

エイズ（HIV抗体）・性感染症検査 **無料**  
要予約、匿名で受診できます

### 検便

検便（細菌培養）検査 **有料**

検査日

- ・1月15日 月曜日
- ・2月 5日 月曜日
- ・3月 4日 月曜日

午前9:00～12:00

容器は事前に取りに来てください

## 食事バランスをチェックしてみませんか？

簡単な質問に答えるだけで、食事バランスをチェックし、「どのような食品を摂れば食事バランスが良くなるか」を知ることができます！

- 対象：20歳以上の方
- 所要時間：約3分
- 費用：無料
- 回答期間：令和6年2月29日（木曜日）まで



ご回答はコチラから！

※結果はあくまでも目安です。

※ご回答いただいた内容の一部は今後の保健所事業の参考とさせていただきます。

<https://logofrom.jp/f/D6S9o>

## 編集後記

寒い日が続くと、大学時代に北海道で過ごしていた日々を思い出します。北海道では、冬になると雪が常に積もった状態になり、あたり一面の銀世界を歩いて通学しておりました。雪が降っている方が体感温度として寒くないと聞き、埼玉県出身の自分は半信半疑でしたが、いざ雪が降ってみると降ってない時より幾分か暖かいことにとっても驚きました。もちろん風が強くない日限定です。また、近所の小学生たちはスキーウェアで登校していたり、親が小さい子どもをソリに乗せて移動したりという微笑ましい光景をよく見かけました。個人的に寒さを苦手とはしていますが、雪国ならではの経験や光景をふと懐かしく思う今日この頃です。

令和6年(2024年)

冬号  
(1・2・3月)

八丈

# 保健所だより

S0000327@section.metro.tokyo.jp

令和6年1月発行 第399号 登録番号(5)1 東京都島しょ保健所八丈出張所 〒100-1511 八丈町三根 1950-2 TEL.04996(2)1291

## 令和6年 新年あいさつ



新年明けましておめでとうございます。

八丈町、青ヶ島村の皆様におかれましては、良き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から島しょ保健所八丈出張所の事業等に多大なるご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、4年近くにわたり、日本も世界も総力を挙げて戦った新型コロナウイルス感染症ですが、特に一昨年の第7波では島しょ地域においても多数の感染者が発生して、入院される方が相次ぎ、自宅療養をされる方も多数となりました。島しょ保健所の各出張所・支所も自宅療養の健康観察や生活支援、濃厚接触者への支援などを島しょ町村の協力も得て全力で対応しました。しかし、島しょ地域の人口当たり罹患患者数が本土より低く抑えられていた要因としては、ワクチン接種率の高さや、濃厚接触者の行動制限へのご協力など皆様個々による感染対策が大きく貢献していたと考えています。改めて皆様のご理解ご協力に感謝申し上げます。昨年5月より感染症法上の位置付けが5類となり、インフルエンザなどと同様の取り扱いとなったため、隔離目的の入院や就業制限などの措置が行われなくなりました。昨年は久しぶりに運動会や夏祭り・花火大会などの地域のイベントも復活して、観光業も回復基調にあると聞いています。

しかし、今回のコロナが終わっても、新たな感染症発生のおそれはずっと続いていきます。また、南海トラフ地震をはじめとする大規模災害発生リスクやその他の気候変動や環境汚染によるリスクなど、健康危機に直結する課題は山積です。東京都ではこれらの課題に対処するため、東京都保健医療計画、東京都感染症予防計画等の改定に向けた準備を進めています。また保健所では、島しょ地域の保健医療を総合的に推進するための計画である島しょ保健医療圏地域保健医療推進プランの最終評価・改定に向けた検討を進めているところです。

島しょ地域の皆様が島で安全安心に生活していけるよう、食品・環境衛生や精神保健なども含め、健康危機管理対策に引き続き取り組んでまいります。

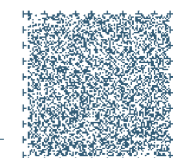
本年も八丈出張所の事業等へのご支援、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



令和6年 元旦

島しょ保健所長

田口 健





# 魚が原因で起こる食中毒 ～化学物質・自然毒編～

## 原因：ヒスタミン



**特徴**：赤身魚（カジキ、ブリ等）に多く含まれるヒスチジンが、ヒスタミン産生菌の働きによりヒスタミンに変化して起こる食中毒。ヒスタミンは熱に強く、産生されると加熱では防げません。

**症状**：顔面紅潮、じんましん等のアレルギー様症状や頭痛、発熱

**対策**：魚のエラ・内臓は早めに取り除き、冷蔵・冷凍管理を徹底して菌を増やさないようにしましょう（凍結解凍を繰り返さない）。

## 原因：シガテラ毒（シガトキシンなどの自然毒）



**特徴**：渦鞭毛藻（うずべんもうそう）のついた海藻をウニや小魚が食べ、それらを大きな魚が食べることで体内に渦鞭毛藻がつくる毒が溜まります。大型のイシガキダイやバラフエダイ、バラハタ等が原因となった事例があり、注意が必要です。

**症状**：主症状は神経症状であるドライアイスセンサーション（冷たい刺激に対して、電気刺激のような痛みを感じる）、その他、吐き気や下痢、手足のしびれなど症状は様々です。神経系の症状は1年以上続くこともあります。

**対策**：シガトキシンはヒスタミン同様に熱に強い為、原因とされる魚は食べないことが唯一の対策です（特に大型個体）。

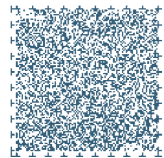
## 原因：パリトキシン



**特徴**：パリトキシンは、イワスナギンチャクがつくる毒で、これを食べた魚の体内に毒が溜まります。テトドロトキシン（ふぐ毒）の約20倍（青酸カリの約2万倍）の毒性があります。アオブダイやハコフグ、ソウシハギ等がパリトキシンを溜め込む魚として知られています。

**症状**：激しい筋肉痛（横紋筋融解症）が主症状で、呼吸困難、歩行困難、まひ、けいれん等がおきることもあります。また、重篤な場合は死にいたることもあります。

**対策**：種類の分からない魚や見慣れない魚は釣っても食べないようにしましょう。



# 季節性インフルエンザの本格的な流行に備えましょう！

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。



## 1 「インフルエンザ」と「風邪」の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・38度以上の発熱</li> <li>・全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）</li> <li>・局所症状（喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発熱</li> <li>・局所症状（喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）</li> </ul>
経過	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	通常は1～2月がピーク ※今シーズンは9月から流行が始まっています。	年間を通じて。 特に季節の変わり目や疲れている時など。

## 2 インフルエンザの予防

### ●感染経路を断つ（飛沫感染・接触感染を防ぐ）

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。※うがいは、一般的な風邪などを予防する効果があるといわれていますが、インフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません。



### ●予防接種を受ける

発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。効果は接種後2週間程度で現れ、5か月程度持続すると言われています。

### ●免疫力を高める

免疫力が弱っていると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなったり、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

## 3 インフルエンザに感染してしまったら

### ●受診

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。早めに医療機関を受診し、処方された薬は医師の指示に従って服用しましょう。

### ●療養

安静にして、こまめに十分な水分を補給し、休養しましょう。周りの方への感染をできるだけ防ぐため、少なくとも熱が下がってから2日目まで、あるいは発症した日から7日目までは、人が集まる場所での活動を可能な限り避けましょう。

### ●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる際にはマスクを着用しましょう。

### <重症化する危険が高い人>

- 高齢者 ○幼児 ○妊娠中の女性
- 持病のある方：喘息のある人、慢性呼吸器疾患（COPD）、慢性心疾患のある人、糖尿病など代謝性疾患のある人など

インフルエンザについて詳しくはコチラ

