

# 冬の感染症に負けない、元気な体づくりを!

みなさん、こんにちは。段々と涼しくなってきました。体調はいかがでしょう? これから寒くなる季節、今年流行中の新型コロナ感染症以外にも、様々な感染症があります。冬の感染症に負けないために、自分自身の免疫力を高めるような生活への準備が大切です。少しずつ生活を改善して免疫力アップを目指しませんか?

## そもそも、免疫とは? 免疫は細菌やウイルスから私たちを守ってくれます!

免疫とは、「疫(病気)を免れる」という意味に由来した言葉です。体の外から侵入しようとする病原体(ウイルスや細菌など)から体を防御することを指します。皆さんの体に備わっている免疫ですが、体が弱ってしまうと機能が低下してしまいます。この冬を元気に乗り越えるためにも、一緒に免疫力アップを目指しましょう!

### 免疫力アップのポイント

#### 主食・主菜・副菜を意識した食事を

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、体に必要な栄養素がバランスよく摂れます。

- 主食: ごはんやパン、麺など
- 主菜: 肉や魚、卵、大豆・大豆製品
- 副菜: 野菜や海藻、きのこ類など



#### 適度な運動

運動は様々な疾患のリスクを低下させます。散歩等の骨への適度な刺激は骨粗しょう症の予防や改善に有効です。

- 歩く時間をまずは+10分から増やしてみる
- ラジオ体操にチャレンジ
- 日々の家事をテキパキと
- 座ったままでも簡単筋トレ



#### 禁煙チャレンジ

喫煙により血流が悪化し免疫力が低下するため、これを避けるためには喫煙しないことが重要です。

- 吸いたくなったらガムや飴
- 禁煙宣言で周囲の協力を得る
- 禁煙外来を活用  
(島内の診療所にもあります)
- 煙草代を自分へのご褒美代に!



#### 睡眠と休息

睡眠中に、傷ついた身体の修復をする成長ホルモンが分泌されます。

- 就寝3時間前の軽い運動で、寝つきが良く、深い睡眠
- 就寝2~3時間前、38度前後のぬるめの入浴で一時的に体温をあげると寝つきの良さに効果的



#### お酒はほどほどに

外出自粛により家で飲む機会が増えましたが、過度な飲酒は肝臓に負担をかけ免疫力低下につながります。

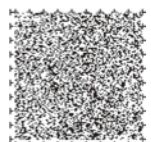
- 1日の飲酒量目安内で飲む
- ビール5%では500ml、缶酎ハイ7%では350ml、焼酎25%では100ml
- 1週間に2日は休肝日を設ける



## お知らせ

- ◆ 小規模事業所の健康診断を実施しています。  
予約制になっておりますので、事前に電話等でご相談ください。
- ◆ 肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査(梅毒・クラミジア)を無料で行っていきます。  
事前に保健師にご相談ください。
- ◆ 便検査(赤痢・チフス菌・パラチフス菌・その他サルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157)  
10月5日(月)・19日(月) / 11月9日(月)・16日(月) / 12月7日(月)・14日(月) ※検査は有料です。

【連絡先】 島しょ保健所三宅出張所 TEL 04994-2-0181 FAX 04994-2-1009  
月~金曜日8時30分から17時00分(祝・祭日は除く)



※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



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。



2020年  
秋号  
No.341

登録(02)1号

# 保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所 〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地  
TEL. 04994 (2) 0181 FAX. 04994 (2) 1009

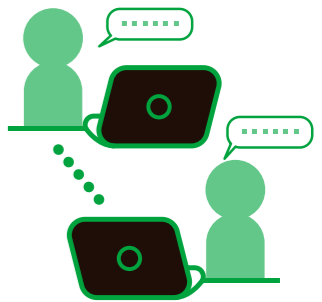
## WITHコロナの新しい生活様式

新型コロナウイルスの感染を広げやすい環境である「三つの密」を避けましょう、ということが推奨されています。テレビを見ても、出演者はウェブ参加か、もしくは会場で間にアクリル板を立てて距離を広くとっています。スポーツ試合の応援も、大声を出さず、ハグもハイタッチもせず、ホームランを打っても拳骨を軽く当てる程度のパフォーマンスです。大相撲の「よいしょ!」の掛け声も拍手に替わりました。

できるだけ人と距離を取ること、接触しないように気を付けることが感染拡大防止のために守るべきことであり、このような風景は、見慣れたものになってきました。



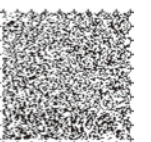
ウイルスの撲滅に向けて戦うのではなく、私たちの暮らしは「withコロナ」コロナと共に営まれるものになりました。見慣れたものがもはや新しい日常であり、それに慣れていくことが今、求められています。新しい生活様式は、行動を変え、習慣を変え、やがて文化や伝統にも影響を与えることでしょう。フルコンタクトの競技や集団での行事、肌がぶつかるようなお祭りは、廃れていくか、形を変えて存続していくことになるかもしれません。そして、すでにリアルに顔を合わせて会議や懇親会をするのではなく、接触を避けて、オンラインで会議や飲み会を開くようになっていきます。この変化によって、在宅で効率的に仕事ができる反面、雑談や顔を合わせた接触が減っています。



新型コロナ以前の生活に戻れないとしたら、今後の暮らしはどう変わっていくのでしょうか。新型コロナ以降に生まれた世代は、最初から新しい生活様式の中で成長して、それを普通と思うようになるのでしょうか。新型コロナは「話をする」「手を使って物を持つ」というヒトが進化の過程で獲得した能力が感染経路になる、という厄介なウイルスです。話さないわけにはいかず、手を使わないわけにはいかない中、感染リスクを最小限にして新しい生活スタイルを学ぶことで、ヒトは更なる進化を求められているのかもしれません。



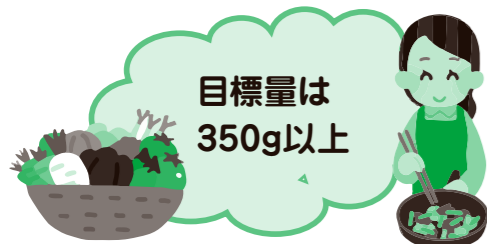
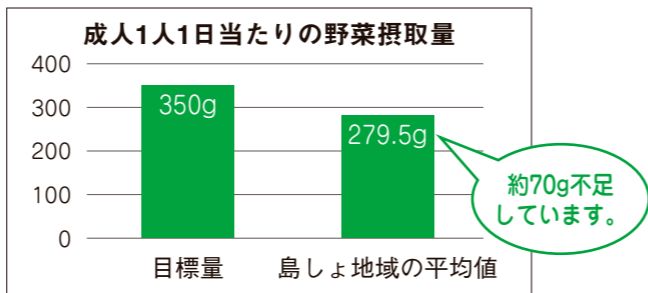
東京都島しょ保健所 三宅出張所 副所長 小池梨花



みなさんは、1日に野菜をどれくらい食べていますか？生活習慣病を予防するために、成人が1日に摂りたい野菜の量は、350g以上とされています。<sup>(※1)</sup>

ですが、島しょ地域では1人1日当たりの野菜の平均摂取量は279.5g(男性253.8g、女性301.7g)であり、目標量には達していない状況<sup>(※2)</sup>です。

(※1)健康日本21(第二次)より (※2)平成28年成人の全島食事調査より



野菜1日350g以上を無理なく達成するコツとしては、野菜を使った常備菜を作り置きしたり、冷凍野菜を活用するなど、野菜をとりやすい環境を整えることです。そこで、今回の保健所だよりでは、一度買ったなら長く使える、野菜の冷凍保存活用術をご紹介します！

## 野菜の冷凍保存活用術

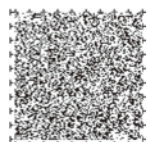
<h3>にんじん</h3> <p>①薄いちょう切りや千切り、短冊切りにする。 ②冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫で保存する。</p>	<h3>小松菜・明日葉</h3> <p>①3~4cmくらいの長さに切り、さっと茹でる。 ②水気を絞った後、小分けにしてラップに包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存する。</p>
<h3>キャベツ</h3> <p>①葉を1枚ずつはがし、芯を切り取ってざく切りにする。 ②冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫で保存する。</p>	<h3>ブロッコリー</h3> <p>①小房に切り分け、固めに茹でる(または蒸す)。 ②冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫で保存する。</p>
<h3>たまねぎ</h3> <p>①薄切りやみじん切りなど、使いやすい形に切る。 ②使いやすい量に小分けにして、ラップで包む。 ③冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫で保存する。</p>	<h3>ピーマン</h3> <p>①千切りにする。 ②冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫で保存する。</p>

### ★ポイント★

- ・冷凍用保存袋に入れるときは、平らにならして入れ、空気をしっかり抜きましょう。
- ・炒め物や汁物に入れる際は、解凍せずに、そのまま使えます。
- ・和え物に使う際は、さっと湯がいてください。
- ・冷凍してから1か月位で使い切りましょう。

・野菜は生で食べるよりも、加熱調理するとかさが減り、たくさん食べやすくなります。  
・みそ汁などの汁物に野菜をたっぷり入れることで、減塩にも役立ちますよ！

お問合せは以下担当まで  
島しょ保健所三宅出張所  
庶務担当(栄養士)



災害が起こったとき、人と同じようにペットも被災します。いざという時に、ペットを連れて慌てず速やかに避難できるように、ペットの安全確保や避難グッズについて、日頃から考え、備えておきましょう。災害対策は、災害時だけでなく、飼い主の急な入院等でペットを預けなければいけないときにも役立ちます。災害はいつ起こるかわかりません。ペットを連れて避難することを想定して、御家族で避難ルートを確認しておくことも大切です。

## <確認しましょう!あなたのペットの災害対策>

安全確保	<p>住まいや普段ペットがいる場所の防災対策について確認しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 家具やケージの固定、転倒防止、落下防止をする</li> <li><input type="checkbox"/> 外で飼っている場合は、その場所が安全かどうか確認する(外堀やガラス窓の近くは避けましょう。)</li> <li><input type="checkbox"/> ケージなどペットの避難場所(隠れ場所)を確保する(普段、よく隠れる場所を把握し、崩れないようにしておきましょう。)</li> </ul>			
身元表示	<p>突然の災害にペットが驚いて逃げてしまうこともあります。ペットの首輪には飼い主が誰かわかるよう迷子札を付けましょう。</p> <table border="0"> <tr> <td> <b>【犬の場合】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 首輪と迷子札</li> <li><input type="checkbox"/> 鑑札、狂犬病予防注射済票</li> <li><input type="checkbox"/> マイクロチップ</li> </ul> </td> <td> <b>【猫の場合】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 首輪と迷子札</li> <li><input type="checkbox"/> マイクロチップ</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>【犬の場合】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 首輪と迷子札</li> <li><input type="checkbox"/> 鑑札、狂犬病予防注射済票</li> <li><input type="checkbox"/> マイクロチップ</li> </ul>	<b>【猫の場合】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 首輪と迷子札</li> <li><input type="checkbox"/> マイクロチップ</li> </ul>	
<b>【犬の場合】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 首輪と迷子札</li> <li><input type="checkbox"/> 鑑札、狂犬病予防注射済票</li> <li><input type="checkbox"/> マイクロチップ</li> </ul>	<b>【猫の場合】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 首輪と迷子札</li> <li><input type="checkbox"/> マイクロチップ</li> </ul>			
しつけ	<p>速やかに避難するためには飼い主がペットをコントロールできることが大切です。キャリーバッグやケージに入ることに慣れていれば、避難する時や避難生活でのペットのストレスも軽減できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ケージに入ることに慣れている</li> <li><input type="checkbox"/> 決められた場所で排泄ができる</li> <li><input type="checkbox"/> 「マテ」など飼い主の号令にしたがう(犬)</li> <li><input type="checkbox"/> 人や動物を怖がらない</li> <li><input type="checkbox"/> 不必要に吠えない(犬)</li> </ul>			
健康管理	<p>避難先では多くの人や動物と過ごすこととなります。感染症のまん延を防ぎ、ペットの健康を守るために、日頃からきちんと健康管理をしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 習性、性格に合った飼い方をして健康を保つ</li> <li><input type="checkbox"/> 狂犬病予防注射(犬)、各種ワクチンを接種している</li> <li><input type="checkbox"/> ノミやダニなどの外部寄生虫を駆除している</li> <li><input type="checkbox"/> 不妊去勢措置を行っている</li> </ul>			
防災用品	<p>災害時にはペット用品が手に入りにくくなります。避難する時にすぐに持ち出せるようペット用品を準備し、取り出しやすい場所に保管しましょう。</p> <table border="0"> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 餌、水(1週間分あると安心です。)</li> <li><input type="checkbox"/> 食器</li> <li><input type="checkbox"/> ケージ、キャリーバッグ</li> <li><input type="checkbox"/> ワクチン接種歴などを記載した健康の記録</li> <li><input type="checkbox"/> ペットの写真(携帯電話にも保存しておくくと便利です。)</li> <li><input type="checkbox"/> その他:おもちゃ、新聞紙、ゴミ袋、ガムテープなど</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 常備薬、療法食</li> <li><input type="checkbox"/> トイレ用品:ペットシート、猫砂など</li> <li><input type="checkbox"/> 首輪やリード</li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 餌、水(1週間分あると安心です。)</li> <li><input type="checkbox"/> 食器</li> <li><input type="checkbox"/> ケージ、キャリーバッグ</li> <li><input type="checkbox"/> ワクチン接種歴などを記載した健康の記録</li> <li><input type="checkbox"/> ペットの写真(携帯電話にも保存しておくくと便利です。)</li> <li><input type="checkbox"/> その他:おもちゃ、新聞紙、ゴミ袋、ガムテープなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 常備薬、療法食</li> <li><input type="checkbox"/> トイレ用品:ペットシート、猫砂など</li> <li><input type="checkbox"/> 首輪やリード</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 餌、水(1週間分あると安心です。)</li> <li><input type="checkbox"/> 食器</li> <li><input type="checkbox"/> ケージ、キャリーバッグ</li> <li><input type="checkbox"/> ワクチン接種歴などを記載した健康の記録</li> <li><input type="checkbox"/> ペットの写真(携帯電話にも保存しておくくと便利です。)</li> <li><input type="checkbox"/> その他:おもちゃ、新聞紙、ゴミ袋、ガムテープなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 常備薬、療法食</li> <li><input type="checkbox"/> トイレ用品:ペットシート、猫砂など</li> <li><input type="checkbox"/> 首輪やリード</li> </ul>			

お問合せは右記担当まで ▶ 島しょ保健所三宅出張所 生活環境担当 ☎04994-2-0181

