

2023年
春号
No.351

登録(04)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

新型コロナウイルス感染症のこれから

この3年間に世界的なパンデミックになり、WHOに公衆衛生上の脅威と宣言されて、社会経済にも生活にも大きな影響を与えた新型コロナウイルス感染症(以下コロナ)の扱いが変わることになりました。

これまで人の生命や健康に重大な影響を与える感染症である二類感染症相当とされていたコロナですが、GW明けの5月8日から季節性インフルエンザと同等のカテゴリーの五類感染症に位置づけられます。

現在、ハイリスク患者のみ診断した医師から行政に発生届が出され、症状に応じて入院または自宅療養になります。療養期間中は、外出制限、就業制限、公共交通機関の利用自粛という行動制限を受け、その間は行政が健康観察をします。濃厚接触者は外出制限や公共交通機関の利用自粛を求められましたが、これらの制限は全てなくなります。

感染症の蔓延防止として、イベント自粛、飲食店の営業時短要請、自治体をまたぐ移動の自粛要請等を行っていましたが、これらもなくなります。

今後はコロナが疑われても、一般の医療機関に受診することになります。法律に基づいて実施された検査や入院を含めた治療費は、段階的に自己負担になります。追加のワクチン接種も同様です。急激な負担が生じないように、期限を区切って一部の公費負担は継続されるようです。これを書いている現在、具体的な方針は示されていませんが、重症化リスクの高い方向への宿泊療養機能や、発熱者の相談機能は一定期間残すことになりそうです。

ここで間違えてはいけないのは、五類になったからコロナの感染力や重症化リスクがなくなったわけではないことです。依然として一定の感染者発生は続き、重症になり亡くられる方がいらっしゃいます。今後、更に感染力が高く免疫逃避する新たな変異株が出てくるかもしれません。まだまだ油断は禁物です。

国や自治体による一律の要請から、個人が主体的に判断して対策を選択することが求められるようになるため、今まで以上に自分で考えて対策を取らなければなりません。

これまで国や都に示されてきたような標準的な感染防止の対策を個々人が適切にとっていただけることが、コロナ対策にこれからは必要ということを改めて胸に刻んでいただければと思います。

島しょ保健所三宅出張所 副所長 小池 梨花



栄養成分表示を健康づくりに活用してみませんか？

栄養成分表示を健康づくりに活用するにはどのように表示を見たらいいの？



栄養成分表示 1本(〇ml)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g

栄養成分表示には、食品に含まれる**熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**などが表示されています。表示された数値を見ることで、気になる栄養成分がどのような食品に多いのか（少ないのか）、どのくらい含まれているのかを知ることができます。

栄養成分の不足や摂り過ぎを防ぐために、食品を選ぶ際には、栄養成分表示を見る習慣をつけましょう！



栄養成分表示を見てみましょう

食品表示基準で表示が義務付けられている栄養成分は、①～⑤の5項目です。
これらの栄養成分は、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深くかかわっています。

栄養成分表示 1個(〇g)当たり	
① エネルギー	〇 kcal
② たんぱく質	〇 g
③ 脂質	〇 g
④ 炭水化物	〇 g
⑤ 食塩相当量	〇.〇 g

100g、100ml、1個当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されています。
どの単位を用いるかは商品によって異なるため、商品を選ぶ際には気を付けましょう。

※①～⑤の他、食物繊維やカルシウムなどの栄養成分が表示されていることもあります。

今日からできる！栄養成分表示の活用方法

血圧が高く、お医者さんに「減塩」をすすめられました。どのように食品を選んだらよいですか？



ドレッシングA

栄養成分表示 大きじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	12kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
炭水化物	2.3g
食塩相当量	1.1g

ドレッシングB

栄養成分表示 大きじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	2.5g
炭水化物	1.8g
食塩相当量	0.6g

「食塩相当量」の表示値を見て、比較してみましょう。

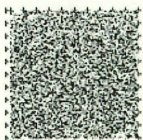
食品を選ぶときには「食塩相当量」をチェックしましょう！



例えば、左記のようなドレッシングを選ぶのに迷った場合…
「食塩相当量」が少ないドレッシングBを選ぶことで、食塩の摂取量を減らすことができます。ただし、食塩相当量が少ないからと言って、かけすぎには注意です。

知ってトクする！『栄養強調表示』

食品を選ぶ際に、「減塩」、「カルシウムたっぷり」のような文言が書かれているのを見たことはありませんか？塩分が少ないことを強調する場合は「減塩」、カルシウムが多いことを強調する場合には「カルシウムたっぷり」等と書かれています。これらの表示は『栄養強調表示』といい、自分に不足しがちな栄養成分の摂取量を増やしたい時や、摂りすぎが気になるため摂取量を減らしたい時に、それを目印に選ぶことができます。



消費者庁HPで栄養成分表示の活用のための動画を紹介しています。ぜひご覧ください♪

塩分40%カット



消費者庁 栄養成分表示 動画



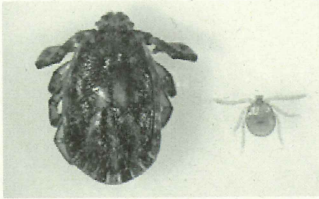
ダニがあなたの血を狙っています!!



野外活動の際は、しっかり自己防衛しましょう!

春から秋にかけて、バードウォッチング、ハイキング、農業や草刈りなど、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。

野山に生息する「マダニ」や「ツツガムシ」に咬まれると、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)やツツガムシ病などに感染してしまうことがあります。

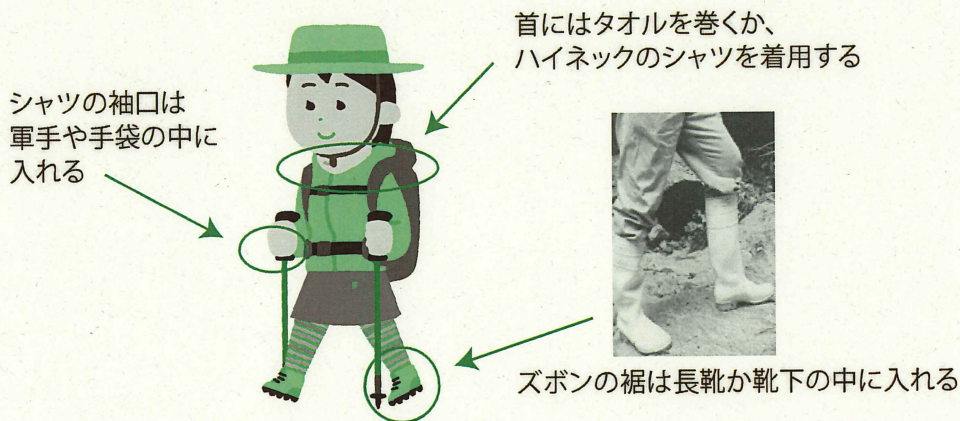


マダニ
体長3-8mm
吸血すると
3-4倍に膨れる



ツツガムシ
体長0.2-0.7mm
ツツガムシ病は「七島熱」とも
呼ばれていた。

! ダニに咬まれないポイントは肌を見せない服装と虫よけスプレーです

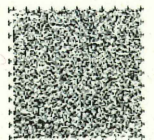


虫よけ剤は、蚊と同様、**ディート**や**イカリジン**を含むものを使用しましょう。

ディート	イカリジン
<ul style="list-style-type: none">・日本で最初に承認された成分・ノミやヒルなど、イカリジンより幅広い虫に効果がある・生後6か月未満は使用できない・12歳未満は1日の使用回数制限あり・顔には使用できない・樹脂やレーヨンを溶かすことがある	<ul style="list-style-type: none">・2015年に新しく承認された成分・年齢による使用制限がない・服の上から使用できる・12歳未満は1日の使用回数制限あり・虫よけ特有の匂いが少ない

ダニに咬まれたら...

- ダニに咬まれても、痛みやかゆみを感じないことが多いです。野外活動後は、身体にダニがついていないか確認しましょう。
- 吸血しているダニを無理に引き抜こうとせず、医療機関で処置をしてもらいましょう。
- ダニに咬まれてから数日~数週間体調の変化に注意をし、発熱や発疹などの症状が認められた場合は、医療機関を受診してください。



狂犬病について

狂犬病は、狂犬病ウイルスに感染している動物に咬まれることで人に感染し、一度発症すると100%死亡する恐ろしい感染症です。アジアでは、主に犬が人に対する感染動物です。日本は、1950年に狂犬病予防法を制定し、犬の登録や、犬への狂犬病予防注射の接種、野犬の管理を徹底することによって国内から狂犬病を撲滅しました。しかし、世界に目を向けると狂犬病の発生がない国はごくわずかです。未だ多くの国で狂犬病が発生しており、毎年およそ50,000人が死亡していると言われています。

<犬の飼い主へのお願い>

1. 犬の登録

犬を飼い始めたら村役場で登録の手続きをし、鑑札をもらいましょう。犬を登録することにより、どこで犬が飼育されているかを把握することができ、万が一狂犬病が発生した場合に、迅速・適切に対応することができます。

2. 狂犬病予防注射の接種

犬を飼い始めたら30日以内に、次年度からは毎年4月から6月の間に狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票をもらいましょう。犬に予防接種をすることで、狂犬病のまん延を防ぐことができます。

3. 鑑札・注射済票の装着

鑑札・注射済票は犬への装着が義務付けられています。無くしてしまった場合には、村役場で再交付が受けられます。



<海外へ渡航する方へ>

○海外では犬や野生動物にむやみに手を出さないようにしましょう。

○万が一、動物に咬まれてしまったら、すぐに傷口を流水でよく洗い、消毒薬で消毒します。できるだけ早く病院を受診し、医師の指示に従って、狂犬病の発症を予防するワクチンを接種してください。



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、性感染症検査を無料で行っています。

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)

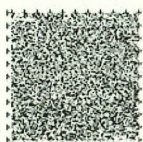
4月10日(月)・24日(月) / 5月15日(月)・22日(月) / 6月12日(月)・26日(月) ※検査は有料です。

【連絡先】 島しょ保健所三宅出張所

月～金曜日8時30分から17時00分(祝・祭日は除く)

TEL 04994-2-0181

FAX 04994-2-1009



※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。

