

小笠原 保健所だより

〒100-2101 東京都小笠原村父島字清瀬

電話 04998-2-2951

Fax 04998-2-2953

Email: S0000328@section.metro.tokyo.jp

東京都島しょ保健所ホームページアドレス

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tousyo/ogasawara/index.html>

お願い: ご相談の際は、あらかじめ、お電話で担当職員にご連絡ください。

5月17日は高血圧の日です。

日本高血圧学会と日本高血圧協会は毎年5月17日を高血圧の日とすることを宣言しています。これを機会に高血圧について考えてみましょう。

✦ 血圧・高血圧とは・・・?

血圧とは心臓から拍出される血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力のことです。心臓が収縮して血液を押し出すときの最も高い血圧を収縮期血圧、拡張して血液の流れが緩やかな時の最も低い血圧を拡張期血圧と言います。血圧は常に変化していて、精神や身体活動、気温、血管の弾力性なども関係しています。また加齢とともに上昇することが多いです。



高血圧とはその名の通り、安静状態での血圧が慢性的に高い状態のことです。長期間高血圧の状態が続くと心臓や血管に負担がかかり、自覚症状がなくても動脈硬化や心臓が肥大し脳卒中や心筋梗塞、心不全、慢性腎臓病などの病気を引き起こしやすくなります。

血圧の分類	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
正常血圧	< 120	かつ	< 80
正常高値血圧	120~129	かつ	< 80
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89
I度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
II度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
III度高血圧	≧ 180	かつ/または	≧ 110
(孤立性) 収縮期高血圧	≧ 140	かつ	< 90

✦ 高血圧の原因と予防

高血圧の大部分は明らかな原因が特定できませんが、食塩の摂りすぎや肥満、過量の飲酒、運動不足など生活習慣に起因するものが多いですがその中で、日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。日本人の食事摂取基準(2020版)の1日当たりの食塩摂取の目標は成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満とされていますが、ラーメンなどの麺類の汁を飲み干すとそれだけで6g近い食塩を摂取することになります。麺類のスープは飲み干さない、料理の味付けは薄目にするなどして減塩に取り組むことで血圧を下げる効果が期待できます。



高血圧を予防するには生活習慣の改善が必要です。多量のアルコール摂取、喫煙、肥満、運動不足、食習慣などを改善して、できることから取り組んでみましょう。生活習慣の改善は高血圧の予防だけではなく、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防にもつながります。

検便検査

食品取扱従事者の方を対象に、感染症・食中毒等の発生予防を目的とした検便検査を実施しています。

5月17日(月)、18日(火) 6月7日(月)、8日(火)

料金 480円 (O-157検査は+480円)

～食品衛生法が改正されました！～

HACCP 制度化

原則、全ての食品等事業者が対象です！

時期：令和2年6月1日施行
(1年間の猶予期間を経て、
令和3年6月1日完全施行)



何をしなくてはいけないの？

- STEP 1** 各事業者団体が作成した手引書を基に、衛生管理計画を作成する。
 - STEP 2** 作成した計画を日々実施する。
 - STEP 3** 実施したことを記録に残す。
- ※詳しくは、保健所までお問い合わせください。

営業許可・届出制度

食中毒のリスクや、過去の食中毒の発生状況等を踏まえて、業種が再編されました。

時期：**令和3年6月1日施行**

- 内容：①新たな許可業種を指定
(漬物製造業、水産製品製造業等)
- ②業種の統合
(例：菓子、あん類 → 菓子製造業)
- ③許可から届出へ移行
(乳類、包装品のみ扱う食肉販売業等)
- ④届出業種の指定
(集団給食、野菜果物販売業等)

※詳細は東京都 HP「食品衛生の窓」を参照。

※②③に該当する方には、保健所から適宜ご案内させていただきます。

6月は「食育月間」です

6月の食育月間は「第3次食育推進基本計画」の中で定められています。

みなさまが心身ともに健康で過ごすために、食についての理解を深め、積極的に食のイベント等へ参加する期間となっています。

現在は新型コロナウイルス感染症の影響で、人が集まるような行事を行うことは難しいかと思いますが、媒体を上手く活用するなどして食育を推進していきましょう。また、自分自身の食生活を振り返ってみましょう。



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の流行が継続しています。これまでも取り組んできた手洗い、マスク着用、3密を避ける等の対策を続けましょう。感染予防には、多くの人の手が触れるドアノブや電気のスイッチ等の消毒をすることも有効です。消毒方法については消毒剤の添付文書を読む、または「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について 厚生労働省」で検索してください。

