

# けんこう情報 みなみたま 令和5年度 No.2

- 🍷 “口の乾き”を見逃していませんか!?…1
- 🍷 めざせ！適正体重  
あなたの「ちょうどよい」を知っていますか？… 2
- 🍷 11月14日は世界糖尿病デーです…… 3
- 🍷 正しく知ろう！エイズのこと …… 4
- 🍷 感染予防の基礎（3原則について）… 4
- 🍷 骨髄ドナー登録が大きな希望です！… 4

## “口の乾き”を見逃していませんか!?

秋の訪れを感じる時期となってきましたが、“口の乾き”が気になることはありませんか？

口の乾き = “ドライマウス（口腔乾燥症）”は、唾液（つば）の減少や口中の粘膜水分の喪失によって生じる口の乾燥感や粘つきのことを指します。ドライマウスは加齢、疾患、服用中のお薬や治療の副作用、口呼吸や喫煙など様々な要因によって引き起こされ、生活の質の低下につながる可能性があります。また、「食べ物が飲み込みにくくなる」「むせやすくなる」といった摂食嚥下障害にも関連しており、ご自身の口の乾きに早期に気づき、予防する必要があります。

🍁 ドライマウスになると・・・🍃

- ・口の中の粘つきや舌の痛み
- ・口臭
- ・味覚低下
- ・食べ物や飲み物をうまく飲み込めなくなる
- ・話しにくくなる



生活の質  
低下



🍁 高齢者の方がドライマウスに気づかず放置すると・・・🍷

- ・むし歯や歯周病に罹りやすくなる
- ・入れ歯が合わなくなる
- ・飲み込む力の低下に伴い、食事でむせやすくなる ⇒ 窒息や誤嚥性肺炎の危険性も！

## ドライマウスの対応にはセルフケアとプロフェッショナルケアを併用しましょう

### セルフケア

◆唾液の分泌量を増やしましょう◆⇒唾液腺マッサージ（3種類）が有効です！

がっかせん  
(例) 顎下腺マッサージ



- 1 耳の下の下顎の骨の内側のやわらかい部分に親指をあて、ゆっくりと押し込み、離す。



- 2 耳の下から顎の下まで親指で3～4か所を順番に圧迫し、離す。

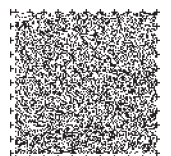
\*唾液腺マッサージには他に2種類の方法があります。東京都発行のリーフレット「口腔機能の維持・向上」には口の機能向上に有効な唾液腺マッサージや体操等を掲載しておりますので、是非ご覧ください。



### プロフェッショナルケア (専門家によるケア)

◆かかりつけ歯科医を持ちましょう◆

歯と口の健康を守るには、かかりつけ歯科医を定期的に受診し、歯科健診でのむし歯や歯周病の早期発見と治療が重要となります。ご自身の口の状態で気になることがあったら、かかりつけ歯科医に早めに相談しましょう。



めざせ!

# 適正体重

あなたの「ちょうどよい」  
を知っていますか？

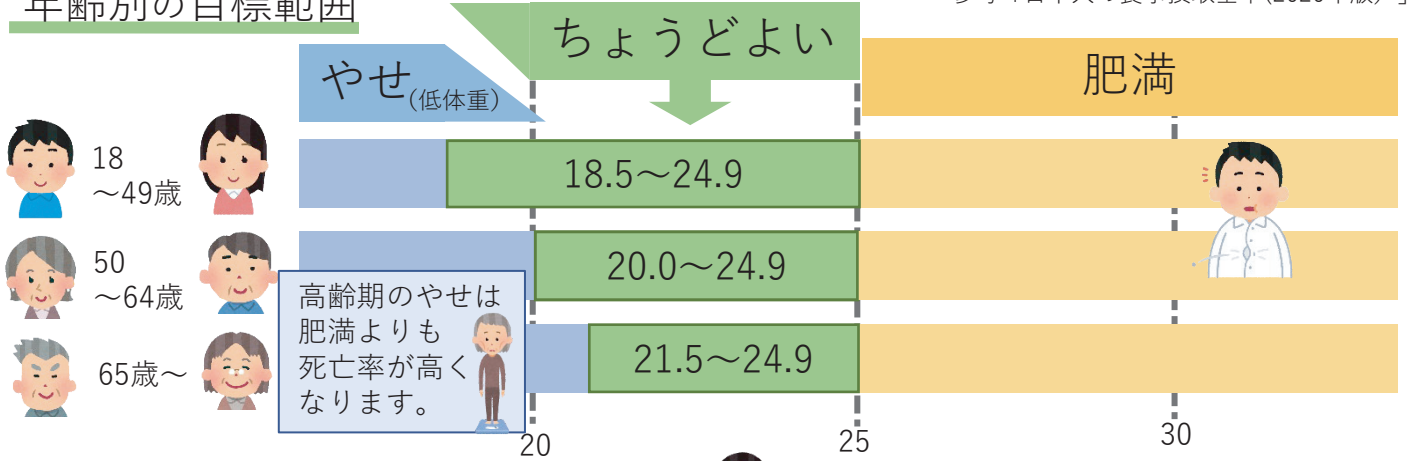
身長と体重から、自分の体格を確認してみよう！

$$\text{BMI} : \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} =$$

BMIは、肥満ややせの  
度合いを表す指標として  
国際的に用いられている  
体格指数です。

参考「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

## 年齢別の目標範囲



やせは、どの年代でも、骨がもろくなるなど、健康問題のリスクを高めます。特に女性の場合、将来生まれてくる子どもの健康にも影響があることも。

肥満は、心筋梗塞や脳卒中などの深刻な生活習慣病を発症するリスクが高まります。

## 食事のとり方

やせ (低体重)	ちょうどよい (普通)	肥満
<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回、主食、主菜、副菜を組み合わせる。</li> <li>必要なエネルギーや栄養素をきちんと摂る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回以上、主食、主菜、副菜を組み合わせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回以上、主食、主菜、副菜を組み合わせる。</li> <li>揚げ物など、高エネルギーメニューは控えめに。</li> <li>主食の量を減らす。</li> </ul>

やせすぎない、太りすぎない！ライフステージに応じた適正体重の維持を！

—お問合せは生活環境安全課保健栄養担当へ—

教えて！みなみん！  
よくある質問

薬局やドラッグストアで売っている薬を  
多めに服用しても良いですか？

薬局やドラッグストアで売っている薬は、本来の目的ではない使い方や決められた量を大きく超えて大量に服用すると、健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりするおそれがあり、大変危険です。

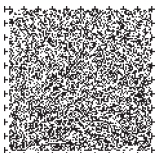
また、このような行為は薬物乱用に当たります。

薬局やドラッグストアで売っている薬は、使い方や決められた量を守って正しく使用しましょう。



—お問合せは生活環境安全課薬事指導担当へ—

南多摩保健所  
健康づくりキャラクター  
みなみん



# 11月14日は世界糖尿病デーです

40歳から74歳の都民の約4人に1人は糖尿病を発症しているかその予備群とされています。毎年11月14日は国際連合が定めた「世界糖尿病デー」です。この機会に、身近な病気である糖尿病について知ってみませんか？

## ◆糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は血糖値が高い状態が長く続く病気で、血糖値を下げるインスリンというホルモンの不足や、働きが低下することが原因です。これによって身体にエネルギー源であるブドウ糖をうまく取り入れられず、3大合併症である糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症が起こります。

さらには脳卒中やうつ病、認知症のリスクも2倍に高まります。



## ◆糖尿病予防で取り組んでほしいこと

食生活や運動、睡眠などの生活習慣を整えることを心がけましょう。定期健診などを活用し早期発見・早期治療につながることも大切です。

### 食生活について

- ・毎日3食栄養バランスのとれた適量の食事をとる
- ・早食いとお腹いっぱいになることに注意する
- ・間食は無糖のものやフルーツやナッツがおすすめ

### 運動について

- ・いつもより10分多く歩く
- ・毎日体重計に乗って体重の変化を意識する
- ・30分に1回は椅子から立つ

### その他の習慣

- ・早寝早起きを心がける
- ・たばこやお酒を控える
- ・定期的に健康診断や歯科健診を受ける

無理せずに意識して習慣化することが大切です。できることから始めてみませんか？

参考：東京都保健医療局 とうきょう健康ステーション「糖尿病・メタボリックシンドローム」  
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tonyo/>



## 南多摩保健所医療安全支援センター講演会（共催：南多摩圏域糖尿病医療連携検討会）

◆テーマ：「あなたは大丈夫？身近な病、糖尿病について考えよう～知ってほしい予防から対応法まで～」

◆講師：東京都立多摩南部地域病院内科副部長 本城 聡 氏

◆日時：令和5年11月17日（金曜日）午後6時30分から8時30分

◆受講方法：無料オンライン配信ツールによるライブ配信にて開催

※オンラインでの受講が困難な方、手話通訳を希望される方は、保健所での受講を受け付けます。

（要申込・先着順・定員20名）

◆申込方法：南多摩保健所ホームページ内申し込みフォーム（LoGoフォーム）

※詳細は、ホームページに掲載している講演会案内をご覧ください。

後日オンデマンド配信も実施予定です。

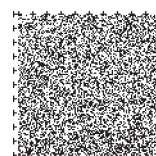
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/minamitama/oshirase/iryoanzenkouenkai.html>

◆申込期限：10月18日（水曜日）

◆問合せ先：東京都南多摩保健所企画調整課保健医療担当 TEL：042-371-7661



糖尿病医療連携検討会とは：予防から治療までの一貫した糖尿病対策を推進し、身近な地域で、適切な治療を継続して受けられる医療連携体制構築に向けて取り組みをおこなっています。



—お問合せは企画調整課保健医療担当へ—

# 正しく知ろう！エイズのこと

～ 11月16日から12月15日はエイズ予防月間です～

## ○エイズとは？

エイズとは、「HIV（ヒト免疫不全ウイルス）」の感染で引き起こされる「後天性免疫不全症候群」を略した言葉です。HIVによってからだの免疫力が低下し、その結果、健康な時には体内に入っても病気を起こさない弱い病原菌にも感染（日和見感染）して様々な症状が出た状態をいいます。

## ○どうやって感染するの？

性行為による感染、母親から赤ちゃんへの感染、血液を介しての感染に限られています。家庭や学校、職場など日常生活では感染しません。

## ○南多摩保健所で予約制による HIV/ エイズ検査を実施します（下記日程以外も実施予定）。

詳細は、南多摩保健所ホームページに11月上旬掲載予定です。

検査日時 令和5年12月6日（水曜日）午後2時から3時 検査会場 南多摩保健所本館1階

結果通知日 令和5年12月13日（水曜日）午後2時から3時

検査項目 採血：HIV、梅毒 採尿：淋菌、クラミジア

※感染の機会から60日以上経過している方が対象となります。

南多摩保健所で  
梅毒検査もできます



## 【性感染症の梅毒の患者数も男女ともに急増しています！】

2022年には1999年に感染症法に基づく調査が始まって以降、

最も多い報告数（3677件）となりました。男性は20 - 50歳代、女性は20歳代で増えています。

# 感染予防の基礎（3原則について）

感染症は①感染源 ②感染経路 ③宿主の3つの要因が重なると成立します。

予防するにはどうすればよいのでしょうか？ 接触感染を例に考えてみましょう！

### ①感染源の排除

手洗い、消毒で病原体（細菌、ウイルスなど）を排除する。



### ②感染経路の遮断

病原体がついた手で眼、鼻、口などの粘膜に触れないことで感染経路を遮断。（例：マスクの着用など）



### ③宿主の抵抗力向上

規則正しい食事、適切な運動等で体力UP、ワクチンの接種など→感染しにくい体へ。

—お問合せは保健対策課感染症対策担当へ—

# 骨髄ドナー登録が大きな希望です！

～ 10月は骨髄バンク推進月間です～

国内で、骨髄移植を必要としている患者さんのうち、実際に骨髄移植を受けることができる方は半分という現状があります。骨髄移植には白血球型の適合が必要ですが、一致する確率は非血縁者間では**数百～数万分の1**と非常に低くなっています。移植を希望する患者さんのために、1人でも多くの骨髄ドナー登録が必要です！

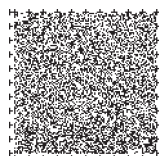
## 骨髄ドナー登録ができる方

年齢が18歳以上54歳以下で健康状態が良好な方

※詳細は「日本骨髄バンク」で検索またはQRコードから



—お問合せは保健対策課地域保健担当へ—



東京都南多摩保健所

所在地：〒206-0025 東京都多摩市永山 2-1-5  
電話：042-371-7661(代表) 令和5年10月発行

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。

※おかけ間違いにご注意ください。

登録番号(5)3