

今号の内容

- 蚊の対策はたまり水をなくす
- 知っておきたい「トコジラミ」・・・1
- 患者の声相談窓口を知っていますか？
- 「1型糖尿病」ってどんな病気？・・・2
- キッチンでできる生肉の安全対策！！・・・3
- まずは禁煙！たばこによる健康被害・・・4

蚊の対策は たまり水 をなくす

蚊の発生が多い季節になってきました。蚊は、刺されるとかゆいだけでなく、デング熱などの感染症の原因となる病原体も媒介します。「たまり水」をなくして蚊の発生を抑制しましょう。

なぜ「たまり水」？

蚊は水中に卵を産み、幼虫も水中で成長します。そのため、たまり水をなくせば、蚊の発生を抑えることができます。

どこに気を付ければいいのか？

蚊は小さなたまり水にも卵を産みます。次のようなところ・物をチェックし、不要な物は片付けましょう。

さらに詳しい情報は
『東京都保健医療局 蚊の対策』で検索！



受け皿



放置バケツ



空き缶・瓶・ペットボトル

知っておきたい「トコジラミ」

海外での流行が報道されているトコジラミですが、国内でも吸血による強いかゆみなどの被害が出ています。

【被害】●暗いところで活動するため、夜間、寝ている人の手、足、首などの露出している部分から吸血します。

●吸血されると非常に強いかゆみを生じます。

※感染症の病原体などを媒介した事例はありません。

大きさ：5～8mm
体 型：丸く扁平
色：褐色

【対策】●流行地の宿泊先ではベッドの隙間等を点検しましょう。

●スーツケースや荷物の隙間等に入り込むことがあります。

こまめに確認し、帰宅後も速やかに点検しましょう。

●一般的な殺虫剤は効果がない場合があり、くん煙殺虫剤により、かえって生息範囲が広がってしまうこともあります。

●自宅でトコジラミが見つかった場合などは、早急に専門業者に駆除を依頼しましょう。

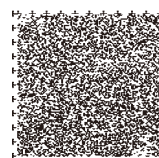


原寸大

さらに詳しい情報は
『東京都保健医療局 トコジラミ』で検索！

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 環境衛生第一・第二担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れています。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。



患者の声相談窓口を知っていますか？

～医療に関してお困りのことはありませんか～



クリニック
職員の対応が
気になる。



受けた治療
の説明がよく
わからない。



治療の内容に
疑問を感じる。

まずは、受診先の医療機関の医師や窓口にご相談してみましよう！
それでも解決できないときは、私たち「**患者の声相談窓口**」が
安心して医療機関にかかるための対応方法を一緒に考えます。

患者の声相談窓口は…

患者・住民と医療機関の間であって、中立的な立場から問題解決に向けた双方の取組みを支援します。



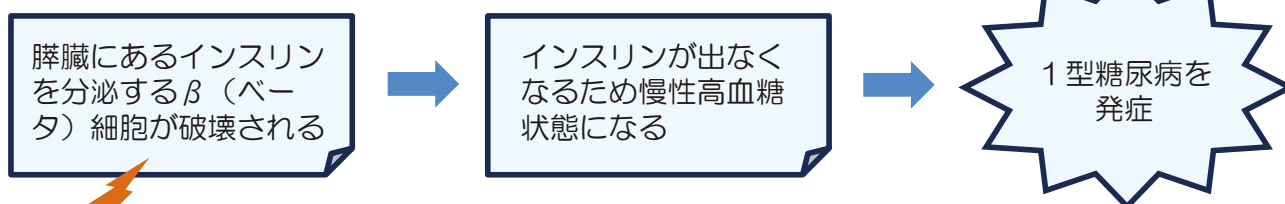
ご注意ください！

- ◆医療行為における過失や因果関係の有無、責任の所在の判断・決定は行いません。
- ◆医療機関との紛争の仲介や調停は行いません。
- ◆現在の症状に関する診断はできません。

ご連絡先 多摩府中保健所 医療安全支援センター「患者の声相談窓口」
☎042-362-4691（平日9時～12時、13時～17時）

「1型糖尿病」ってどんな病気？

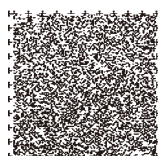
1型糖尿病（急性発症）は、**生活習慣病の一種である2型糖尿病とは全く異なる性質**の糖尿病です。



本来外敵から体を守るために働くはずの免疫が、何らかの拍子に間違っ**てβ細胞を標的にしてしまい、破壊してしまいます。原因ははっきりわかりません。**

よくある症状…口渇、多飲、多尿、体重減少 等

✿ 体調の変化などから気がかりな場合は、最寄りの医療機関をご受診ください ✿



【この記事に関するお問合せ】 管理課 保健医療担当

キッチンでできる 生肉の安全対策！！



生肉には、「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌」といった食中毒の原因となる菌が付着していることがあります。これらの菌には少量でも発症する強い感染力があります。
食中毒菌の中には、下痢や嘔吐等の消化器症状のほか、手足の麻痺等の神経症状を起こすものもあるため注意が必要です。

どのようなことに気を付ければいいのか？

調理の順番に注意

他の食品に菌の汚染を広げないように、生肉は最後に調理しましょう。



調理器具の使い分け

焼きあがった肉を、皿に取り分ける時や食べる時は、生肉に触れた箸とは別の箸を使いましょう。



しっかりと加熱

肉の中心部の色が変わるまで十分に加熱しましょう。

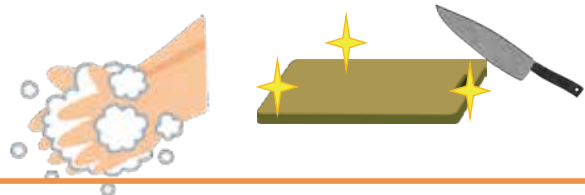
生焼けNG

中心までよく焼く

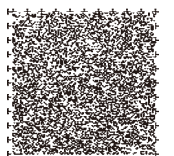


丁寧な手洗い 調理器具の洗浄・消毒

手は、石けんを十分に泡立てて丁寧に洗い、流水でよく流しましょう。調理器具は、中性洗剤でよく洗い、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム等で消毒し、乾燥させましょう。



【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 食品衛生第一・第二担当

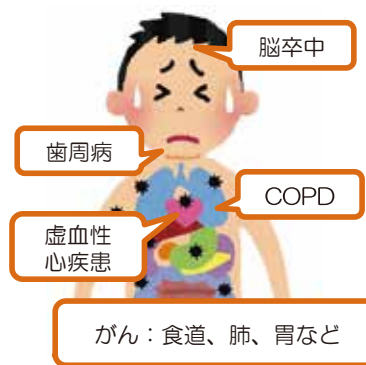


まずは禁煙！たばこによる健康被害 がん・COPD

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、COPDを含む呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる**受動喫煙**によって健康への悪影響が生じることも指摘されています。

まずは喫煙のリスクを理解することから始めましょう。
禁煙外来など専門家と共に取り組むことも成功への近道です。



がん

喫煙は肺がんをはじめとする様々ながんの原因となります。禁煙によってがんになるリスクを下げるすることができます。

また、科学的根拠に基づく**がん検診**を定期的に受けることでがんを早い段階で発見し、適切な治療を受けることが可能になります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDは、有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。自覚症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

主な症状

- ✓ 少しの動作で息切れしやすい
- ✓ 一日に何度もせきが出る
- ✓ 黄色や粘り気のあるたんが出る
- ✓ 呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする

国が推奨する5つのがん検診

| 種類 | 検査項目 | 対象年齢 | 受診間隔 |
|---------|--------------------------------------|-------|--------------------------------|
| 胃がん検診 | 問診に加え、胃部X線検査※1または胃内視鏡検査のいずれか | 50歳以上 | (いずれか一方を) 2年に1回 |
| 大腸がん検診 | 問診及び便潜血検査(免疫法) | 40歳以上 | 1年に1回 |
| 肺がん検診 | 質問(問診)、胸部X線検査及び喀痰細胞診※2 | 40歳以上 | 1年に1回 |
| 乳がん検診 | 質問(問診)及びマンモグラフィ ※視診・触診の単独実施は推奨しない | 40歳以上 | 2年に1回 |
| 子宮頸がん検診 | 問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診 | 20歳以上 | 2年に1回 |
| | 問診、視診及びHPV検査単独法 ※実施体制が整った自治体で選択可能 | 30歳以上 | 5年に1回 ※罹患リスクが高い者については1年後に受診 |

※1 当分の間、胃部X線検査については40歳以上、1年に1回の実施も可とされています。
※2 喀痰細胞診の対象は、50歳以上で、喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方です。

▶ お住いの区市町村でがん検診を受けられます。詳しくは区市町村へお問い合わせください。

【この記事に関するお問合せ】 市町村連携課 市町村連携担当

ご案内

東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

東京都多摩府中保健所

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内
電話：042-362-2334(代) FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター

〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号
電話：0422-54-2209(代) FAX：0422-56-0911

東京都

多摩府中保健所 検索

登録番号(6)1 令和6年7月発行
編集・発行/東京都多摩府中保健所
印刷/システム印刷株式会社

