

保健所ねっと

令和6年度 第2号

今号の内容

- ちゃんとごはん で健康な毎日を！・・・1
- 梅毒 が急増しています！・・・・・・・2
- 自分に適した薬局を賢く選びましょう・STOP！！薬物乱用・・・・・・・3
- 骨髄バンクドナー登録会のお知らせ・4

「ちゃんとごはん」で健康な毎日を！



▶ 「ちゃんとごはん」の大切さを伝えるムービー公開中！

多摩府中保健所では、簡単で取り組みやすい栄養・食生活のポイントをまとめた動画を作りました。御活用いただき、できることからはじめてみましょう。

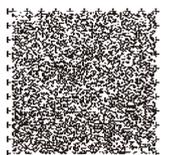
- 1 ちょうどよい体格って？
- 2 1日3食「ちゃんとごはん」のススメ
- 3 必要な栄養素って？
- 4 バランスよく食べるコツは？

詳しくは [こちら](#)

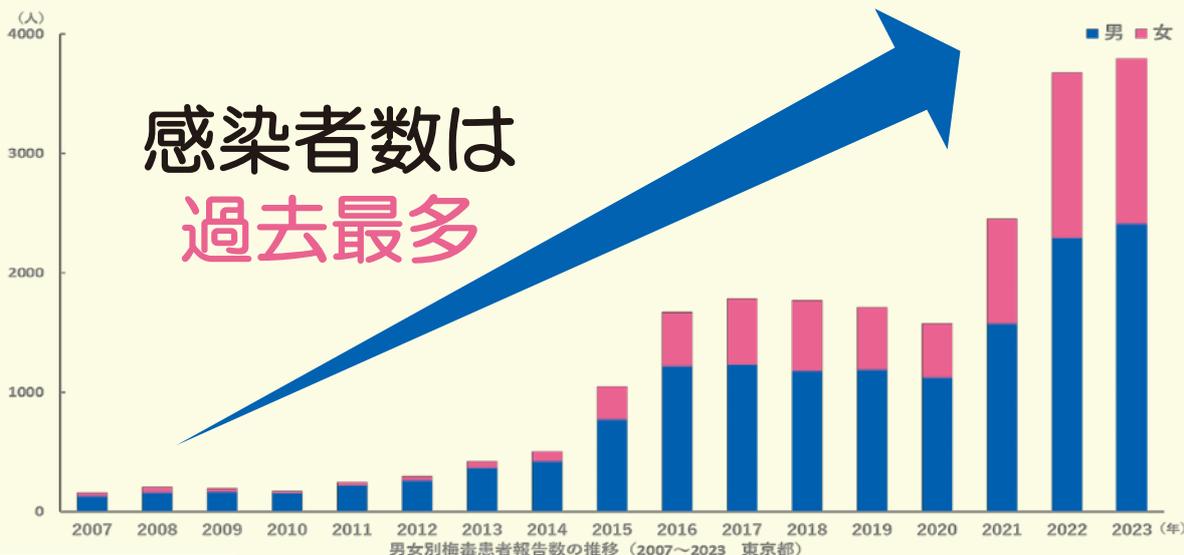
栄養バランスについて詳しく知りたい方は で

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 保健栄養担当

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。



梅毒が急増しています！



梅毒とは？

梅毒は梅毒トレポネーマという細菌が感染することで起こる感染症です。性行為で粘膜や皮膚の小さな傷から感染します。感染すると、性器や肛門、口にしこりができたり、全身に発疹（ほっしん）が現れたりしますが、一旦症状が消えるため治ったと間違われることがあり、発見が遅れる危険があります。

症状経過の一例

第一期

数週間で症状消失

性器・肛門・口などにしこりができる

第二期

症状消失するが静かに進行

手足や背中など全身に赤い発疹が現れる

晩期顕性

ゴムのような腫瘍が皮膚や筋肉、骨などに出現し、周囲の組織を破壊。脳や心臓にも影響を及ぼし重症化も

予防法は？

正しくコンドームを使用することが有効です。

感染した部分と粘膜や皮膚が直接接触をしないように、コンドームを使用することは、感染予防には有効です。ただし、コンドームが覆わない部分の皮膚などでも感染が起こる可能性があるため、コンドームを使用しても、100%予防できるとは言えません。

検査を受けよう

梅毒は感染しても症状が出ない人がいます。

検査を受けないと感染したかどうか分かりません。

検査で早期発見し、早期治療を受けましょう。

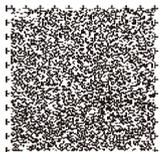
保健所や検査・相談室で梅毒とHIVの検査を受けられます。

検査は 無料・匿名 です。

東京都 性感染症ナビ

検索

【この記事に関するお問合せ】保健対策課 感染症対策担当



自分に適した薬局を賢く選びましょう



住み慣れた地域で安心して安全に薬を使っていただけるようにかかりつけ薬剤師・薬局の機能に加え、様々な機能を持つ薬局があります。



かかりつけ薬剤師・薬局の機能

- 患者さんが使用している薬の情報を把握し、薬が効いているか、副作用、薬の飲み残しや重複がないかなどを継続的に確認します。
- 休日や夜間でも、電話等で薬に関する相談に応じたり、在宅で医療を受けている患者さんのお宅に伺い、薬の説明や管理を行います。
- 処方医への問合せや提案を行ったり、患者さんに薬を渡した後も患者さんの状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックします。



健康サポート薬局

薬に関することに加え、介護や栄養相談など健康に関する様々な相談に応じて、健康の保持・増進を積極的に支援する薬局

地域連携薬局

外来や入院、在宅医療、介護施設など療養の場所が変わっても、それらの医療提供施設と連携しながら、患者さんの薬について一元的・継続的に対応できる薬局

専門医療機関連携薬局

がん等の治療を行う医療提供施設と連携して、専門的な薬学管理や特殊な調剤を必要とする患者さんに対応できる薬局

薬局の情報は [医療情報ネット](#) 又は [ナビイ](#) で [検索](#)

STOP！！薬物乱用

○薬物乱用とは

- ・けがや病気を治すための薬を違う目的で使うこと。
 - ・法律で使用が許されない危険な薬物（麻薬・大麻等）を使うこと。
- *このような使い方をすると、たとえ1回でも薬物乱用になります。**



○近年、市販薬の濫用が増えています

- ・特に若者の間で市販薬を濫用するオーバードーズ（過量服用）が増えており、社会問題となっています。ドラッグストア等では、濫用のおそれのある市販薬について若年者への販売時に氏名、年齢、他店舗からの購入状況等を確認し、原則、複数購入出来ないよう対策が講じられています。

***オーバードーズは、健康被害を引き起こすことがあり、大変危険です。**

○大麻の乱用も拡大しています

- ・依然、大麻も若者を中心に乱用が拡大しており、法改正で使用罪が設けられる等、規制が強化されています。

もし、誘われたら

- はっきり断る
「私は、やらない」
- その場を離れる
「用事があるから」

NO



【薬物に関する一般相談】
東京都保健医療局健康安全部
薬務課
麻薬対策担当
☎03-5320-4505

【薬物依存についてご相談】
東京都立多摩総合精神保健
福祉センター
こころの電話相談
☎042-371-5560



最初は
大丈夫かと思って
使い始めると...



気持ち良くなり、い
やなこと無くなっ
たかのような感覚



薬が切れると...
イライラして
不安におそわれる



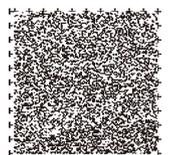
「もう1回...」「もう1本...」
と、多くの薬を求めようになる

**自分の意思で
やめられなく
なる**

***薬物乱用を続けるとやめようとしてもやめられない「依存」状態になります。**

詳しくは [東京都 今こそストップ](#) で [検索](#)

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 薬事指導担当



骨髄バンクドナー登録会のお知らせ

骨髄移植は、白血病など血液の病気の患者さんにとって、有効な治療法の1つです。移植には、白血球の型が同じであるドナー（骨髄提供者）が必要です。血縁者と型が一致しない場合も多く、多くの方の「骨髄バンクドナー登録」が必要です。適合するドナーの方を待ち望む患者さんにとって、あなたの登録が、大きな希望になります。

- 日 程： 令和6年10月17日（木）・10月30日（水）
- 場 所： 多摩府中保健所
- 予約締切日： 登録実施日の1週間前まで（10月10日・10月23日）
- 予約・問合せ先： 保健対策課 保健対策担当 ☎042-362-2334（代表）

●登録できる方●

1. 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
2. 年齢が18歳以上、54歳以下で、健康状態が良好な方
3. 体重が男性45kg以上／女性40kg以上の方

※その他、病気療養中または服薬中の方など、登録をご遠慮いただく場合があります。



●登録の流れ●

1. ドナー登録のことを理解する

パンフレット「チャンス（ドナー登録のしおり）」をあらかじめお読みいただき、ドナー登録について十分ご理解ください。

2. ドナー登録を申し込む

3. ドナー登録する

腕の静脈から約2mlの採血を行い、HLA型（白血球の型）を調べます。検査に費用はかかりません。

4. ドナー登録確認書が送られてくる

後日、日本赤十字社からドナー登録確認書が送られてきます。



骨髄ドナー登録は、東京都内の赤十字献血ルームでも受け付けています。

登録受付場所一覧（日本赤十字社ホームページ）：

https://www.bs.jrc.or.jp/bmdc/generalpublic/m1_01_03_01_registlocation.html



- 骨髄バンクに関するご質問・お問い合わせは、「公益財団法人 日本骨髄バンク」まで ☎03-5280-1789 日本骨髄バンクホームページ <https://www.jmdp.or.jp/>

【この記事に関するお問合せ】 保健対策課 地域保健担当

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。

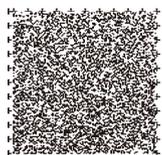
ご案内

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9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

