

# 外にいる猫にエサを与えている方へ

エサを与えている猫について想像してみてください。

## ★ “トイレはどこでしているの？” “その猫が不妊去勢手術をしていなければ？” ★

猫はもらったエサの食べ残しを自分で片づけることもできません。マナーを守らない、与えるだけのエサやりは、かえって猫を取り巻く環境を悪くしてしまいます。

### ・置きエサはやめましょう

置きエサをするとカラスが集まってきたり、害虫などの発生原因にもなります。エサは場所と時間を決め、決めた猫に与えるようにしてください。猫が食べ終わるまで見守り、食べ終わったら掃除をしましょう。猫が食べに来なくても、置きエサはせず、片付けるようにしてください。

### ・猫用トイレを作りましょう

食べれば排泄もします。猫のトイレが近所の庭先や畑ではいけません。市販の猫用トイレを設置したり、敷地内の土を掘り返してふかふかにしたり、猫が快適に排泄できるようなトイレを作ってください。トイレの掃除も忘れずに。



### ・不妊去勢手術をしてください

猫は交尾をすることで排卵するため、1回の交尾でほぼ100%妊娠します。同じ境遇の猫がこれ以上増えないように、不妊去勢手術を行い、繁殖を抑制してください。不妊去勢手術をすることで、夜鳴きや猫同士のケンカも減ります。



## 4月から6月は狂犬病予防注射月間です！

世界では、狂犬病により、今でも毎年5万人以上の方が亡くなっています。犬の狂犬病予防注射が徹底されていれば、万一、日本国内に狂犬病が侵入しても、感染拡大を防止することができます。

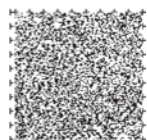


## お知らせ

- ◆ 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。
- ◆ 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11日(月)・18日(月) / 5月9日(月)・16日(月) / 6月13日(月)・20日(月) ※検査は有料です。

【連絡先】 島しょ保健所三宅出張所 TEL 04994-2-0181 FAX 04994-2-1009  
月～金曜日8時30分から17時00分(祝・祭日は除く)

※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。



2022年  
春号  
No.347

登録(03)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

## ◆ 今後も気をつけること ◆

新型コロナウイルス感染症が世界を席卷して2年が過ぎ、この間に世界で3億人近くの方が感染しました。アルファ株に始まり、直近の第6波はオミクロン株に置き換わっての流行でした。今後もウイルスは変異を続けていき、新しい特性をもつものが現れてくることが繰り返されると思います。

皆さまがこれを読まれる頃には、3回目の追加接種が終わり、子どものワクチン接種が始まっていると思いますが、今後はインフルエンザと併せて年に1回の新型コロナのワクチンを接種して、時間とともに下がってくる発症予防効果を上げていくことになるかもしれません。感染の抑制に大きな影響を与えるものに、ワクチン・経口治療薬の開発が期待されていますが、感染の予防のためには、地道に基本的な感染予防対策を各自が倦まず弛まず意識してとっていくことに尽きます。マスクを付ける、手指消毒をする、三密を避ける。「継続こそ力なり」ですので、皆さま、これらの習慣を身につけて、感染から身を守っていきましょう。

島しょ保健所三宅出張所 副所長 小池 梨花

## 喫煙状況等に関するアンケート速報

この度は、「喫煙状況等に関する実態把握」アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。みなさまからお預かりした調査結果は現在、所内で集計及び分析中です。今回は「速報」です。

様々な年代の方々が関心を寄せていただきました。特に、「飲食店などの店頭で『禁煙』の表示を見たことがある方」は8割を超え、「店を選ぶ参考にする」と答えた方も同様の比率があり、受動喫煙を受けないように気を付ける方が増えていることがわかりました。

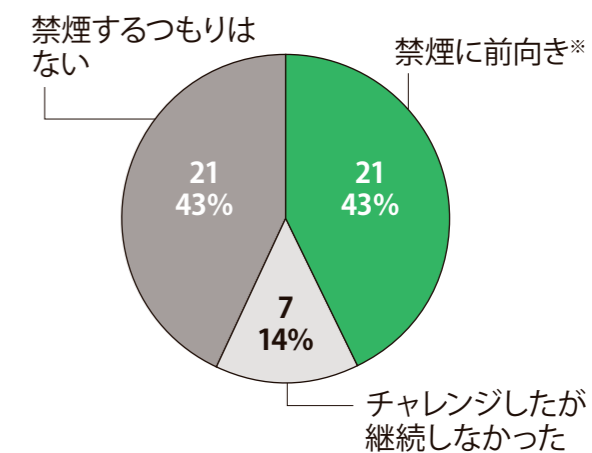
さらに、喫煙者の中にも4割程度の方が『禁煙』を前向きに考えておられ(右図参照)、今後も診療所の「禁煙外来」のご紹介など、求められる情報を的確にお伝えしていく必要性を感じました。

一方で、「受動喫煙を経験したことがある」方も4割を超えており、飲食店や路上で被害を受ける機会を無くす取組みが大切とわかり、今後の施策に活かしていくことができます。

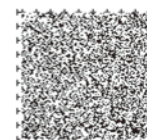
集計結果は、まとまり次第発表いたします。今後ともご協力をお願いします。

※「禁煙に前向き」な人とは「禁煙する予定がある」(2人)、「時期は決めていないが、禁煙するつもりはある」(17人)、「禁煙治療などに興味がある」(2人)のいずれかが回答をした人

### 「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」と答えた方に聞いた『禁煙に関する考え』



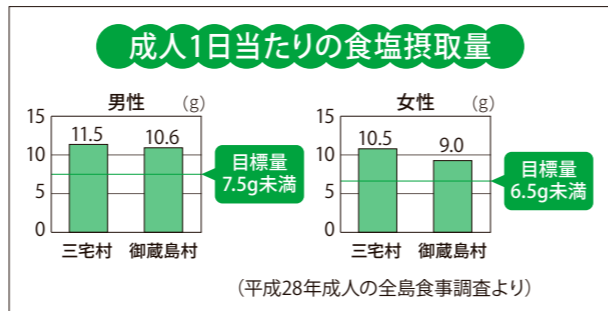
n=49  
たばこ(加熱式たばこを含む)を「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と回答した人数



# あなたは、「食塩」どれくらい摂取していますか？

みなさんは、1日にどれくらい食塩を摂取しているか、考えたことはありますか？

高血圧などの生活習慣病を予防するために、成人が目標とする食塩摂取量は、1日当たり男性で7.5g未満、女性で6.5g未満となっています（日本人の食事摂取基準2020年版より）。しかし、平成28年に東京都が実施した「成人の全島食事調査」の結果から、三宅村及び御蔵島村において、男女ともに1日当たりの食塩の平均摂取量が、目標量を2g以上、上回っていることがわかりました。



食塩の摂り過ぎは、高血圧を引き起こし、様々な病気のリスクを高めます。食塩の摂取を控えるためには、まず食品に含まれる塩分量を知ることが大切です。料理や食事をする際には、食品に含まれる塩分量をチェックして、食塩の多い食品は食べる量や頻度を減らすなど、工夫しましょう。

## <調味料に含まれる塩分量(小さじ1杯当たり)>

塩 5.9g	濃口しょうゆ 0.9g	辛味噌 0.7g	甘味噌 0.4g	トマトケチャップ 0.2g	マヨネーズ 0.1g
めんつゆ(ストレート) 0.5g	ウスターソース 0.5g	オイスターソース 0.7g	顆粒コンソメ 1.3g	中華風顆粒だし 1.4g	和風顆粒だし 1.2g

※あくまで目安量なので、正確な塩分量は各商品の栄養成分表示をご確認ください。

## <意外と食塩が多く入っている食品・料理>

ラーメン(1杯) 約6.4g	うどん(1杯) 約5.7g	カツ丼(1杯) 約6.4g	塩ざけ(1切) 約1.8g	きゅうりの塩漬(5切) 約0.8g	食パン(6枚切1枚) 約0.8g
ふりかけ(1袋) 約0.2g	梅干し(1個) 約2.2g	キムチ(30g) 約0.7g	プロセスチーズ(1個) 約0.5g	ツナ缶(1缶) 約0.6g	ちくわ(1本) 約0.6g
ウインナー(2本) 約0.8g	ロースハム(1枚) 約0.4g	<p>お問合せは下記担当まで 島しょ保健所三宅出張所 庶務担当(栄養士)</p>			

# 住まいとアレルギー 室内のダニアレルゲン対策

日常生活の場である住まいの中には、ダニやカビ、花粉、ペットの毛など、呼吸とともに吸いこまれてアレルギーを引き起こすものがあるので、注意が必要です。一般家庭では、コナヒョウヒダニが多く見られ、ダニのフンや死がい、脱皮殻がアレルギーの原因物質(アレルゲン)になります。

## ～ダニが繁殖しやすい条件～

- ①温度 20～30℃
- ②湿度 70%以上
- ③産卵に適した隠れ場所
- ④エサとなる人の垢、フケ、食べ物のカスが多い場所



コナヒョウヒダニ



## ダニが繁殖しやすい場所～

布団、カーペット、畳、カーテン、押し入れ、ぬいぐるみなど

ダニのフンや死がいを多く吸い込んでしまうのは、主に睡眠中です。体に接し、毎日汗を吸う寝具は、ダニがとてもしやすい環境です。ダニアレルゲン対策には、ダニが繁殖しにくい室内環境づくりと、寝具の管理が大切になります。

## 室内のダニ対策

- ①床材をフローリングにする
- ②3日に1回は掃除機がけを行う
- ③ダニの生息場所を減らす  
例) カーテンやぬいぐるみを洗濯する

## 寝具のダニ対策

- ①十分な乾燥と掃除機がけ  
布団をたたくと、布団表面にダニを含むホコリが表面に浮き上がり、吸い込みやすくなります。布団には表裏に掃除機をかけましょう！
- ②防ダニ製品の使用  
例) ダニが通過できない高密度繊維で作られた布団やシーツ、丸洗いでできる布団
- ③布団を敷く際の換気



## 食材の管理も注意?!

お好み焼き粉やホットケーキミックスにダニが侵入して繁殖し、知らずに食べた人が呼吸困難などのアナフィラキシー症状を起こした事例が多く知られています。開封した小麦粉製品はすぐに密閉容器に入れて冷蔵庫に保管し、早めに使い切りましょう。