

健診日のご飯事情

そういえば
健診前日のアルコールって
飲んで大丈夫？

健康診断の日は朝食を食べないで来て下さいねと皆さん言われることが多いと思います。飲食(カロリーのあるもの)で血液検査の数字が影響を受ける(高くなる)からですが、その健診項目は以下の通りです。

	正常値	食後ピークになるまで	平常値に戻るまで	理想的な絶食時間
血糖 (GLU)	70~100mg/dl	1時間	2~3時間	4~5時間
中性脂肪 (TG)	30~149mg/dl	4~6時間	10時間	10時間以上

それでも健診日当日、「朝ごはんを食べてしまった!」という場合は、問診時正確な食事時間を伝えるようにしましょう。

ただ…通常空腹時血糖が健康診断の指標となりますが、最近空腹時血糖は正常なのに、食後の高血糖(140mg/dl以上)が続く方が増えているようです。この方々も「隠れ糖尿病」「糖尿病予備群」となります。自分が当てはまるかどうか知るためには追加の検査が必要になりますので、ご心配な方は健診機関や診療所で相談してみてください。

それでは、前日の飲酒の影響はどうでしょうか??

健診前日に飲酒をすると、個人差はありますが、血液中のアルコール濃度が上昇したまま検査を受けることになる場合があります。血中アルコール濃度が上昇することでγ-GTP、GOT、GPTといった肝臓で産生される酵素の値や血糖、尿酸等も影響を受ける可能性があり、本当の自分の健康状態を正確に調べることができなくなります。これが健康診断前日に飲酒をしないほうが良い主な理由です。

前日にお酒を控えたからといって肝機能がすぐよくなるわけではありません……が、健診時に測定するγGTPという項目は2週間の禁酒で数字が半分になるというデータがあります。(高値の方のみ)

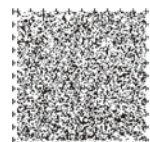
気になる方は次の健康診断のとき、試しに実践してみてもいいかもしれません。

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。)
- ◆ 肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査(梅毒・クラミジア)を無料で行っています。
事前に保健師にご相談ください。
- ◆ 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)
7月3日(月)・18日(火) / 8月1日(火)・21日(月) / 9月4日(月)・25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。



2023年
夏号
No.352

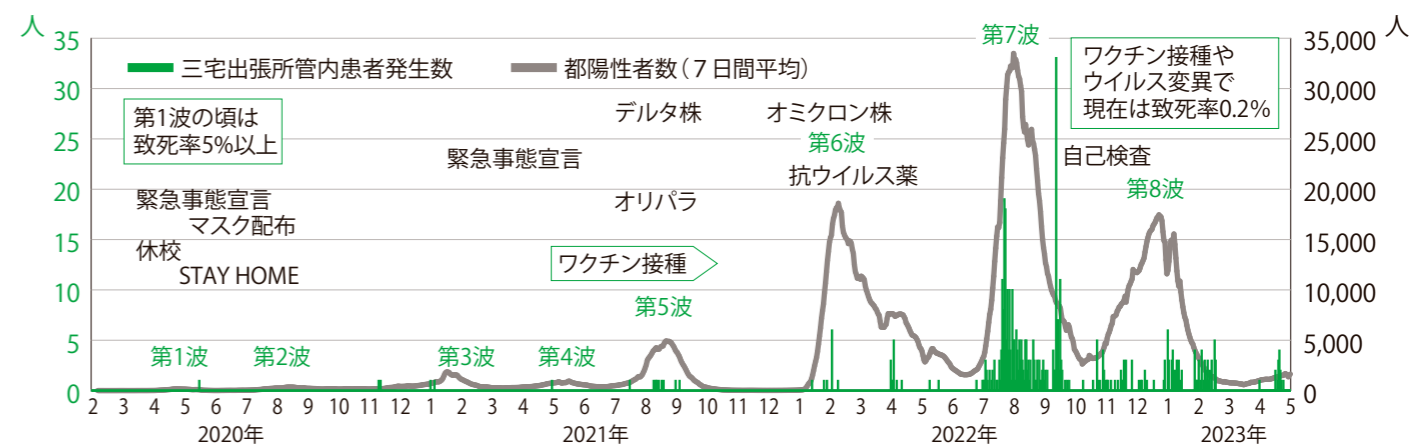
保健所だより

登録(05)1号

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

ウィズ・コロナ、ポスト・コロナの健康

5月8日から新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナ)は感染症法上の位置づけが季節性インフルエンザ等と同じ5類となっていますが、3年間の思い返し今後の注意点を再確認しましょう。



発生数(2020.1.20~2023.5.7)の対人口比率は
三宅出張所管内19.3%、東京都31.2%

医療機関等で診断された数なので、実際の感染者数はもっと多いと考えられます。

感染者の一部の方に後遺症がみられます

倦怠感や呼吸困難、集中力低下、嗅覚・味覚障害等さまざまな症状が続く場合があります。都のホームページ等を参照し、必要に応じて医療機関の受診を。

東京都 後遺症

大切なのは 運動・栄養・休養

感染症は、免疫力が感染力より低い時に、感染・発症します。ワクチンや健康保持で免疫力を高めましょう。生活習慣病(慢性肺疾患 心血管疾患 糖尿病 肥満 高血圧等)は重症化のリスク因子です。日頃からの健康的な生活習慣は、新型コロナ対策にもつながります。

5類は皆で防ぐ感染症

2類感染症は、感染力や症状の重さ等からみた危険性が高く、法的に患者の隔離などを行って感染拡大を防ぎます。

5類感染症は、国が発生状況等を情報提供することによって、発生や拡大を防止する感染症です。法に基づく強制力のある制限はないので、一人一人の感染予防対策が重要です。

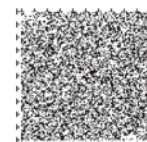
感染症の流行状況に応じた感染対策を

今後も新型コロナは大規模な流行を繰り返す可能性があります。

島内の感染症の状況は、週報として情報提供し、島しょ保健所三宅出張所のホームページにも掲載しています。参考にしてください。

島しょ保健所 三宅

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～ (厚生労働省 健康増進普及月間 標語)



バーベキューを安全に楽しむための

食中毒予防

8つのポイント

夏の晴れた休日には、家族や友人と屋外でバーベキューを楽しむ方も多いのではないのでしょうか。ただ、夏場は食中毒が多く発生する時期でもあり、食品の扱い方を間違えると非常に危険です。以下の8つのポイントをチェックし、バーベキューを安全に楽しみましょう!!

<p>1. 調理を行う人の健康確認をしましょう!</p>  <p>参加者に体調不良(下痢、おう吐、発熱など)があるときは、直接食品を取り扱う作業からは外してもらいましょう。また手に傷があるときは、使い捨て手袋を使用し、食品に直接触れないようにしましょう。</p>	<p>2. しっかりと手を洗いましょう!</p>  <p>食品に触る前後や食べる前には、液体石けんを使用して流水で手を洗いましょう。水道が使用できない時でも、ウェットティッシュやアルコールスプレーを小まめに使用し、手を清潔にしてください。</p>
<p>3. 生肉や生魚は、それぞれ専用のビニール袋に入れましょう!</p>  <p>生肉や生魚から食中毒菌が他の食品に移らないよう、それぞれ専用のビニール袋に入れましょう。二重にするなど汁が漏れないようにしてください。</p>	<p>4. 調理の直前までは食材は冷やして保管しましょう!</p>  <p>食材は温かいところに置くと食中毒菌が急激に増えてしまいます。食材はクーラーボックスに入れ、保冷剤でしっかり冷やし、涼しい場所に置きましょう。</p>
<p>5. 加熱する食品と加熱しない食品は、別々の包丁・まな板を使いましょう!</p>  <p>生肉や生魚を調理した器具でそのままサラダ等を調理すると、サラダに食中毒菌が移ってしまう危険性があります。調理器具を使い分けましょう。</p>	<p>6. トングや箸は用途によって使い分けましょう!</p>  <p>生肉を取り扱うとき、焼きあがった肉を取り分けるとき、サラダを取り分けるとき、食べるときとは、使用するトングや箸をそれぞれ使い分けましょう。</p>
<p>7. 肉は中心部までしっかり火を通しましょう!</p>  <p>肉には多くの食中毒菌が付着し、内部まで入り込んでいる危険性があります。表面だけでなく中心部までしっかり焼きましょう。</p>	<p>8. 食材は極力使い切りましょう!</p>  <p>持ち帰って食べてしまうと食中毒へ繋がる危険性が高くなります。どうしても残ってしまった場合は、もったいなくても必ず捨てましょう。</p>

水がなければもう蚊なわん! 今年も「蚊の発生防止」に取り組みましょう!



蚊の発生防止対策シンボルマーク

デング熱やジカウイルス感染症などの蚊が媒介する感染症の発生を未然に防ぐためには、日頃から蚊の発生を抑えるとともに、蚊に刺されないようにすることが大切です。

蚊の幼虫(ボウフラ)は、**たまり水**で成長するため、成虫より幼虫(ボウフラ)を退治することが蚊対策としてより効果的です。ご家庭・ご近所で協力して**たまり水**を無くし、今年も蚊の発生防止に取り組みましょう。

蚊対策のポイント

【幼虫対策】 ◎不要なたまり水をなくしましょう!
例: 植木鉢の受皿、空き缶、古タイヤなど



⇒週一で受け皿の水捨



⇒撤去、逆さ等



⇒撤去、カバー等

【成虫対策】
◎やぶや草むらは定期的に手入れし、風通しを良くしましょう。
◎蚊に刺されないように長袖の着用や必要に応じて忌避剤(虫避け剤)を活用しましょう。

東京都 蚊対策 で 検索

紫外線対策してますか? 1年で最も紫外線量が増える季節です!

紫外線は、太陽の光に含まれている波長の短い目に見えないエネルギーです。紫外線(特にUV-B)は、ヒトへの健康影響として、急性影響と慢性影響が知られています。

- 急性影響: 皮膚(サンバーン(いわゆる日焼け))、眼(紫外線角膜炎(いわゆる雪目))など。
- 慢性影響: 皮膚(シワやシミ、皮膚がん)、眼(白内障や翼状片)など。

紫外線は、年間の約70~80%が4~9月に降りそそぎ、7月は1年で最も紫外線量が強くて多い月です。以下を参考に適切に紫外線対策を行い、上手に夏を楽しみましょう!!

- ◎紫外線が強い時間帯(10~14時)の外出を避けましょう。
1日の紫外線量の約60%がお昼前後に。また日陰は日向の約半分、屋内は約10%以下です。
- ◎日傘、帽子、衣服(袖付、襟付)を活用しましょう。
海やプールでは、ラッシュガードなども上手に使用しましょう。熱中症にも注意しましょう。
- ◎紫外線カット眼鏡やサングラスを使用しましょう。
眼への影響を約90%カットできます。
- ◎日焼け止めを上手に活用しましょう。
使用量や使用方法、対象年齢などを確認しましょう。

