

2023年
新年号
No.350

登録(04)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



新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

三宅村、御蔵島村の皆様におかれましては、良き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から島しょ保健所三宅出張所の事業等に多大なるご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、間もなく日本での患者発生から3年が経過する新型コロナウイルス感染症ですが、昨年夏のいわゆる第7波と呼ばれる感染拡大局面では、島しょ地域においても夏の観光シーズンとも重なり多数の感染者が発生しました。それでも島しょ地域の人口当たり罹患患者数は本土より低く抑えられていたのは、ワクチン接種率の高さや、皆様個々による不断の感染対策が大きく貢献していると思われまます。改めて皆様のご努力に感謝申し上げます。

昨年秋にはいったん収束傾向となったことと合わせ、オミクロン株の特徴を踏まえて感染拡大防止と社会経済活動の両立を図る「Withコロナに向けた対策」がスタートしています。しかし、高齢者やリスクのある方が罹患すると重症化しやすいことは変わっておりません。引き続き皆様方の自主的な感染予防行動の継続をお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症の話題で忘れがちになりますが、災害に対する備えも依然として大切です。昨年5月には首都直下地震等における東京都の被害想定が見直されました。対策の進展等により前回想定よりは減ったものの、津波による人的被害のほとんどが島しょ地域となっています。昨年6月からは、頻発する大雨災害による被害軽減のため、線状降水帯予測が開始されていますが、島しょ地域でもすでに複数回発表されています。南海トラフ地震などの大災害はいつ起こってもおかしくありません。皆様の自助・共助による災害への備えはもとより、保健所も公助としての災害時支援について、関係各所と連携を強化してまいります。

島しょ地域の皆様が島で安全安心に生活していただけるよう、食品・環境衛生や精神保健なども含め、健康危機管理対策に保健所は引き続き取り組んでまいります。

本年も当出張所の事業等へのご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

令和5年 元旦



島しょ保健所長

田口 健

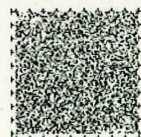


医療従事者の皆さんへ

医師法等により、医師・歯科医師・薬剤師・保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は、12月31日現在の届け出が必要です。

■提出期限／1月16日(月)までに保健所へ。届出用紙は保健所でお配りしています。

[問合せ先]福祉保健局医療人材課 ☎03-5320-4434、(薬剤師のみ)薬務課 ☎03-5320-4503





年の始めにお酒の飲み方を

年末年始は、忘年会や親戚の集まり、新年会など飲酒の機会が多くあります。お酒は適量を楽しく飲めば、ストレス解消やリラックス効果がありますが、飲みすぎは心身に悪影響を及ぼします。適切な量の飲酒を心がけていきましょう。



お酒が与える様々な影響

○身体面への影響



・肝機能障害

体内に取り込まれたお酒（アルコール）は、そのほとんどが肝臓で分解・処理されます。そのため、大量に飲酒すると、肝臓に大きな負担がかかり脂肪肝や肝炎などの原因となり、肝硬変を引き起こす恐れがあります。

・生活習慣病

肥満をはじめ、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の原因となります。



・がん

口腔がんや喉頭がん、咽頭がん、食道がん、胃がん、大腸がんなどさまざまながんのリスクが高まります。

○社会的な影響

・事故、事件

飲酒によって集中力や判断力が低下した状態で運転し事故を起こす、感情の起伏が激しくなり人間関係のトラブルや喧嘩などの事件、仕事上の失敗により社会的信用をなくす、経済的な破綻などがあります。



・家庭の問題

飲みすぎを心配する家族との間に不和が生じ、家庭内が緊張状態になります。子供は情緒不安定になり、不登校や非行、対人関係の問題を引き起こす場合があります。



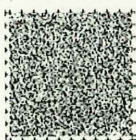
○未成年の飲酒

成長期（未成年）の飲酒にはさまざまな危険があります。アルコールには神経毒性があると言われており、脳神経を破壊し、脳萎縮を起こし、意欲低下や成績不振に陥ります。二次性徴に必要なホルモンに悪影響があるので不妊の原因にもなります。また、急性アルコール中毒になる危険性が高く、死に至ることもあります。



○女性の飲酒

女性は、男性に比べて血中アルコール濃度が高くなりやすいなど特有のリスクがあります。そのため、女性は男性よりも少ない飲酒量が適切とされています。また、妊娠中の飲酒は胎児や乳児に対し低体重や脳障害などを引き起こす可能性があります。



考えてみませんか？

お酒と上手に付き合うためには？

①適量を知りましょう！

男性は純アルコール量1日20g程度が適量になります。女性は男性の半分程度（約10g）が望ましいとされています。



ビールなら
500ml



日本酒なら
180ml



焼酎
焼酎なら
100ml



缶チューハイなら
500ml



whisky
ウイスキーなら
60ml



ワインなら
200ml

②食事をとりながらゆっくり飲みましょう！

空腹のときにお酒を飲むと、アルコールがすぐに吸収され、酔いがまわるのが早くなってしまいます。食事といっしょにお酒を飲むことで、アルコールが胃に溜まる時間が延び、吸収のスピードが和らぐため、肝臓への負担も減らすことができます。「飲む前に食べる、食べながら飲む、ゆっくり飲む（食べる）」ことがポイントです。



！ ～「イッキ飲み」「イッキ飲ませ」は生命に関わる危険行為です～

体のもつアルコール分解能力を無視して、イッキにお酒を飲むと、血中のアルコール濃度が急速に高まり、神経や呼吸中枢がマヒし、急性アルコール中毒にかかる危険性が高まります。人によっては、ほんのひと口のお酒でも重症化することがありますので、本人が慎むのはもちろん、周囲の人はお酒を勧めないようにしましょう。

③週1回以上は「休肝日」を設けるようにしましょう！

アルコールは依存性薬物です。休肝日（肝臓を休める日）を設けることで、肝臓を適度に休ませ肝機能を回復させられるほか、アルコール依存症の予防にも繋げることができます。休肝日を設けると飲酒総量が減るので肝障害が予防できる可能性があります。



④健康診断を受診しましょう！

肝臓は大きな臓器なので、一部の機能が損なわれても症状が現れにくく、「沈黙の臓器」と呼ばれています。自覚症状に乏しいからこそ、定期的に健康診断を受けて、肝臓が正常に機能しているかどうかをチェックすることが重要です。安心しておいしくお酒を楽しむためには、自分自身の健康状態を知ることが大切です。

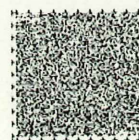


年に1回は健康診断を受診し、飲酒を含め自身の生活習慣を見直しましょう。

お酒に関する困りごとの相談先（三宅村・御蔵島在住の方）

機関名称	住所	電話	相談時間
島しょ保健所三宅出張所	三宅村伊豆1004	04994-2-0181(代)	平日8時30分～17時まで
東京都立精神保健福祉センター こころの電話相談	東京都台東区下谷1-1-3	03-3844-2212	平日9時～17時まで

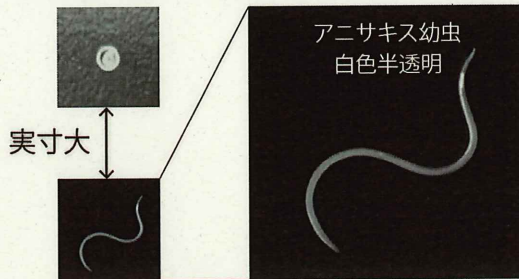
※アルコール依存症は、本人の力だけでは回復が難しく、周りの人の支援が必要です。まずは家族など周囲の方が相談先に繋がりましょう。依存症を正しく理解したうえで、本人が治療の必要性を認識できるよう接することが大切です。



! アニサキス食中毒に気をつけましょう

Q アニサキスってなに？

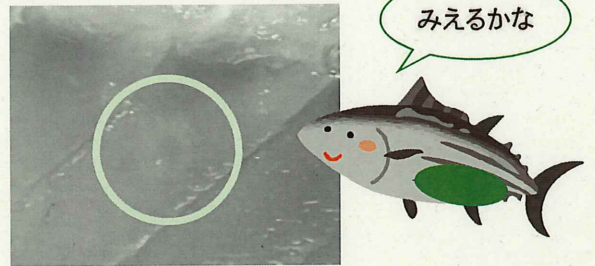
A サバやカツオなどの魚介類に寄生する寄生虫です。寄生された魚介類を刺身等で生のまま食べると激しい腹痛が生じます。



Q アニサキスの寄生部位は？

A 主に内臓表面とその周辺の身に寄生します。

〈身に寄生したアニサキス〉
潜り込んで丸まっていることが多い。



Q 魚を生食用として調理する際に注意することは？

A ①【早めの内臓除去】

魚が死ぬと内臓にいたアニサキスが身に移動する場合があります。

②【内臓周辺の身は大きく除去する】

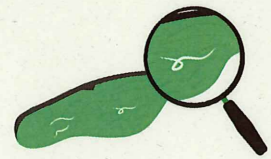
内臓周辺の身はアニサキスが寄生している可能性が高い部位です。

③【下処理用(内臓除去時使用)とその他のまな板を使い分ける】

まな板を介して、食材にアニサキスが付着するのを防ぎます。

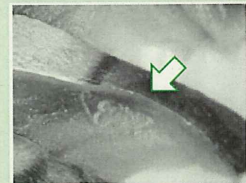
④【目視確認】

身に潜り込んだアニサキスを見つけましょう。



※ 確実なアニサキス対策は加熱と冷凍のみです。詳しくは東京都福祉保健局ホームページへ。

アニサキスの見え方について



内臓に寄生していたアニサキスは剥がれやすく、捌いたところと離れた場所に落ちることがあります。白いまな板よりも濃い色のまな板の方が、落ちたアニサキスが見やすいです。

アニサキスが刺身に付着すると刺身の色を透過してかなり見つけにくくなります。

お 知 ら せ

◆ 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)

1月16日(月)・23日(月) / 2月6日(月)・13日(月) / 3月6日(月)・13日(月)

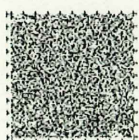
※検査は有料です。

【連絡先】 島しょ保健所三宅出張所

月～金曜日8時30分から17時00分(祝・祭日は除く)

TEL 04994-2-0181

FAX 04994-2-1009



※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

