

肝炎ウイルス検診とHIV・性感染症検査のお知らせ

保健所では肝炎ウイルス（B型・C型）検診、HIV・性感染症検査を行っております。肝炎ウイルス検診は血液検査、HIV・性感染症検査は血液検査と尿検査でわかります。心配な方は検査をぜひお受けください。

B型肝炎・C型肝炎とは

B型肝炎・C型肝炎は、それぞれB型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスの感染によっておこる病気です。どちらも、自覚症状がない場合もありますが、発症すると全身のだるさ、食欲低下、吐き気、黄疸などの症状が出る場合があります。進行すると肝臓の細胞内でウイルスが増えて、肝細胞が壊れ、肝臓の働きが悪くなるため、早期発見・早期治療が大切です。



！ B型肝炎ウイルスは血液や性行為等による体液を通して、C型肝炎ウイルスは血液を通して感染します。

肝炎ウイルス検診を受けてみませんか？

当保健所では肝炎ウイルス検診を予約制で行っています（無料です）。村や職場等で実施する肝炎ウイルス検診を受ける機会がない方が対象です。詳しくは、下記連絡先までお問合せください。
※肝炎ウイルス検診が陽性であった方等を対象に医療助成があります。

早期発見・早期治療で病気の進行を防ぎ、治療によって完治する場合があります。

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）とは？

HIVはヒトの免疫細胞に感染するウイルスです。感染経路は、性行為、母子感染、血液を通しての感染です。HIVが増殖すると、免疫力が低下し、様々な病気を発症しやすくなり、治療をしなければ、エイズを発症します。

エイズは発症前に発見し治療に繋がればふだんと変わらない生活を送ることができます。

HIV・性感染症検査を受けてみませんか？

当保健所ではHIV検査（梅毒含む）とあわせて性感染症検査（性器クラミジア感染症・淋菌感染症）も予約制で行っています（匿名可・無料です）。検査を受けることで早期発見・早期治療に繋がります。

詳しくは、下記の連絡先までお問合せください。

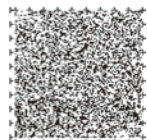
島しょ保健所三宅出張所保健指導担当 ☎ 04994-2-0181

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）7月5日（月）・12日（月） / 8月2日（月）・23日（月） / 9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 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。



2021年
夏号
No.344

登録(02)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

新しい生活様式における熱中症予防について

今年の夏も、太平洋高気圧の張り出しにより、平年より暑く晴れて強い日差しの照りつける日が多くなるそうです。熱中症が起こりやすい季節がやってきます。熱中症を防ぐためには、日ごろから体調を整えておくことが基本になりますが、今は、感染症予防の基本である①ソーシャルディスタンスの確保、②マスクの着用、③手洗いの徹底、に気を付けながら、熱中症を予防していかなければなりません。

一般的な熱中症対策については、まず、暑さを避けることです。日陰の涼しい場所を選ぶか、日なたでは日傘や帽子を利用し、涼しい服装を心掛けてください。特に真夏日には運動は原則禁止して、外出も控えて室内を涼しくしてお過ごしください。

次に、こまめな水分補給です。のどが渇いてからではなく、意識的に1時間にコップ1杯、起床時、入浴や運動の際にも水分補給を忘れないようにしましょう。特に高齢者は脱水になりやすく自覚しにくいと言われています。大量に汗をかいたら、塩分補給も心がけましょう。

環境省が啓発しているコロナ禍の熱中症対策をご紹介します（※）。

マスクをしていると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、マスク周辺が潤っている気がして、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。その結果、感染症予防には欠かせないマスクの着用により、熱中症のリスクは高まってしまいます。

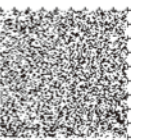
屋外で、人との距離が2メートル以上十分離れている場合は、適宜マスクを外して休憩してください、とあります。

自宅や職場など室内でエアコンを使っている時でも、感染症予防のためにこまめな換気や、対角線上の窓を2か所以上開けて、風の通り道を作ることがお薦めです。

日頃から体温測定や健康状態をチェックして、暑くなり始めの頃、適度に運動して身体を暑さに馴らすこと（暑熱馴化）もお薦めです。新型コロナウイルス感染症と熱中症、どちらも予防することを心掛けて、これからの夏をお過ごしください。

※熱中症警戒アラートの全国での運用開始と併せて、発表時の予防行動においてマスク着脱時は人との十分な距離の確保に留意することを添えて周知（令和3年4月28日）

島しょ保健所三宅出張所 副所長 小池梨花



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生します。食中毒と気づかず重症になったり、死亡する例もあります。以下のポイントをしっかり押さえ、家庭での食中毒を予防しましょう。

ポイント 食品の購入

- 肉、魚、野菜は新鮮なものを選びましょう。
- 消費期限を確認しましょう。
- 冷蔵・冷凍が必要な食品は買い物の最後に購入し、寄り道せずに家に帰りましょう。



ポイント 食品の保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ入れましょう。
- 冷蔵庫は詰め込みすぎないように注意しましょう。目安は7割程度です。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安です。



ポイント 下準備

- 作業前によく手を洗いましょう。
- 冷凍品の解凍は、常温ではなく冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。
- 包丁、食器、まな板、ふきんなどは清潔にしましょう。



ポイント 調理

- 作業が変わるごとに、よく手を洗いましょう。
- 生肉や生魚により、生で食べる野菜や果物が汚染されないよう、調理器具を使い分けましょう。
- 加熱調理では、中心温度が75℃で1分間以上となるよう、十分に加熱しましょう。



ポイント 食事

- 食事の前に、よく手を洗いましょう。
- 調理後の食品は、常温で長時間放置せず、2時間以内を目安に食べましょう。



ポイント 残った食品

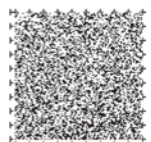
- 残った食品を冷蔵保管する際は、早く冷えるように浅い容器に小分けしましょう。
- 少しでも怪しい場合は、食べずに捨てましょう。
- 残った食品を温め直す場合は、十分に加熱しましょう。



保健所のお仕事紹介 ～食中毒が発生した際の対応～

厚生労働省によると、例年、1000件近くの食中毒事件が発生しており、事件として探知できなかつたり、断定できなかつたものを含めると、実際にはさらに数倍の件数に及ぶとされています。食中毒が発生した際の保健所の対応は、以下のようになっています。

- 【探知】▶▶▶▶ 体調不良を起こした患者が病院を受診して医師から保健所へ届け出がされたり、患者が直接保健所へ連絡することで探知することが多いです。
- 【患者調査】▶▶▶▶ 保健所は食中毒が疑われるような情報を探知した場合、直ちに患者への調査を行います。患者調査では、何を食べたか等の喫食状況を調査したり、検便検査を実施します。
- 【施設調査】▶▶▶▶ 食中毒の原因と疑われる施設に対する立ち入り調査では、調理工程等の聞き取り調査、調理場等の拭き取り検査、お店で提供している食品の検査、調理従業員の検便検査などを行います。



以上の結果を踏まえ食中毒事件と決定された場合、食中毒の拡大防止・再発防止のため、事件が発生したことを広く周知したり、食中毒の原因となった施設に対して行政指導を行います。

蚊の用心！



家庭でできる蚊対策

蚊は、吸血してかゆみをもたらす以外に、様々な感染症を媒介することが知られています。約70年ぶりに国内感染が発生したデング熱など、蚊は多くの感染症を媒介しています。令和元年には、海外渡航歴のない高校生のデング熱発症例がありました。蚊による感染症の発生を未然に防止するためには、日頃からの蚊の発生源の対策をするとともに、刺されないようにすることが大切です。



殺虫剤の使用は最小限にしましょう

殺虫剤の使いすぎによる環境への悪影響を低減し、様々な手法からアピールすることで、より効果的な防除を行うことができます。



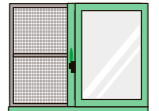
幼虫(ボウフラ)対策

水たまりをなくす！

- ・空き缶、ペットボトルなどを片付ける
- ・古タイヤの撤去
- ・鉢植えの受け皿の水を捨てる

蚊に刺されない

- ・やぶや草の剪定
- ・網戸の利用
- ・肌の露出を控え、虫よけ剤を使用



成虫対策

虫よけ剤について

蚊は、人間や動物が発する二酸化炭素、温度、湿度、臭いなどを感知して近づいてきます。有効成分の、**ディート**や**イカリジン**を含む虫よけ剤は、蚊の感覚を麻痺させ、吸血場所を分からなくする効果があります。

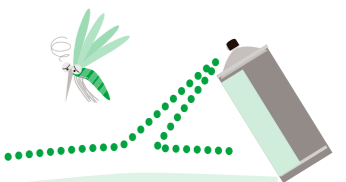
使用のポイント

- ◇汗をかいたら適度に塗り直す
- ◇顔周りにはスプレーを直接吹きかけず、一度手に取ってから塗る
- ◇日焼け止めを塗る場合は、日焼け止めを先に塗る



〈虫よけ剤の有効成分の特徴〉

ディート	イカリジン
<ul style="list-style-type: none"> ・日本で最初に承認された成分 ・ノミヤヒルなど、イカリジンより幅広い虫に効果がある ・生後6ヶ月未満は使用できない ・12歳未満は1日の使用回数制限あり ・顔には使用できない ・樹脂やレーヨンを溶かすことがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・2015年に新しく承認された成分 ・年齢による使用制限がない ・服の上から使用できる ・虫よけ特有の匂いが少ない



製品の「使用上の注意」をよく読みましょう！

詳しい情報は東京都福祉保健局のホームページをご覧ください。

東京 蚊

検索

