

小笠原 保健所だより

令和3年度 第2号

東京都島しょ保健所小笠原出張所 No. 288

〒100-2101 東京都小笠原村父島字清瀬

電話 04998-2-2951

Fax 04998-2-2953

Email: S0000328@section.metro.tokyo.jp

東京都島しょ保健所ホームページアドレス

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tousyo/ogasawara/index.html>



お願い: ご相談の際は、あらかじめ、お電話で担当職員にご連絡ください。

熱中症に気を付けましょう

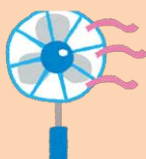
熱中症は、高温多湿な環境で作業や運動をすることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまくできなくなることで発症する障害の総称です。めまい・たちくらみ・筋肉痛・頭痛・汗が止まらない・吐き気・倦怠感などの症状があります。重症になると意識がなくなる・けいれん・体温の上昇などの症状が現れ、最悪の場合は死に至る可能性もある重篤な病気です。熱中症について正しく理解し、予防に努めましょう。



～熱中症予防のポイント～

エアコンを適切に使いましょう。

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。室内にいるからと安心せず、エアコンや扇風機を上手に活用することが必要です。室温 28℃以下、湿度 70% 以下になるように心がけましょう。



水分を補給しましょう。

新型コロナウイルス感染症予防のためマスクを着けて生活する時間が長くなっています。マスクを着けているとのどの渇きを感じにくいため、こまめに水分を補給することが大切です。



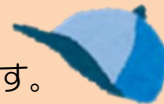
高齢者と子供は特に注意が必要です。

加齢により暑さやのどの渇きを感じる感覚、暑さに対する調節機能が低下するため、高齢者は特に注意が必要です。

子どもは身長が高くないため、地面からの照り返しなどで大人よりも暑い環境にいます。また体温の調節機能が十分に発達していないため、熱中症になりやすいです。

服装にも気を付けましょう。

汗を吸収しやすい服、通気性の良い服などの涼しい恰好をしましょう。また、淡い色の服を着ることで日光の熱を吸収しにくくなります。外出時には帽子や日傘を使用することも大切です。水で濡らして首に巻くタオルなど冷感用品の使用も効果的です。



対策を取っていても熱中症になってしまうこともあります。熱中症が疑われる場合は

- ☀️ 日陰やクーラーなどのある涼しい場所へ移動し、水分を補給する。
- ☀️ 水や氷で首・脇の下・足の付け根などを冷やす。
- ☀️ 重症の場合は医療機関を受診する。

などの対応を取りましょう。自分は大丈夫と過信せず、体調の悪いときは無理をしないで休み、日頃からバランスの良い食事をする・睡眠をしっかり取るなど規則正しい生活を心がけましょう。





「野菜メニュー店」になりませんか？



東京都では「東京都健康推進プラン21（第二次）」に基づいた、生活習慣を改善するための食環境づくりとして、「野菜メニュー店」を募集しています。

「野菜メニュー店」とは、1食で1日の野菜摂取の目標量350g以上の約3分の1量を食べることができる、1食当たり120g以上の野菜を使用したメニューのある飲食店のことをいいます。飲食店のみなさまのご加入をぜひお待ちしております。

詳細につきましては、「野菜メニュー店」で検索してみてください。

精神保健福祉巡回相談（個別相談）のお知らせ

「やる気が起きない。」「気分が落ち込む。」「お酒の問題で困っている。」など、ご自身やご家族でお困りの方はいらっしゃいませんか？ 精神科医による個別相談を実施しますので、ご利用ください。

【日時】[母島] 令和3年7月29日（木曜日）午前

[父島] 令和3年7月30日（金曜日）午前、7月31日（土曜日）午前

※日時は変更となる可能性があります。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、中止や延期となる可能性もあります。

【問合せ・申込方法】 予約制 7月14日（水曜日）までにお申し込みください。

（保健指導担当 電話 2 - 2 9 5 1）



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスのワクチン接種が始まっています。ワクチンには感染症の発症を予防したり、感染しても重症化を防いだりする効果があります。しかし、現在感染者に占める変異株の割合が高くなっており、変異の種類も増えてきています。新型コロナウイルス感染症に限らず、どのワクチンも感染を100%防げるとは限りません。2回のワクチン接種が完了してもこれまでと同様の予防策を続けていきましょう。

ストレスや生活習慣病は感染症を悪化させると同時に新型コロナウイルス感染症のリスクにもなります。ストレスをためないよう規則正しい生活、適度な運動、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

保健所事業のお知らせ

肝炎ウイルス検査

保健所ではB型・C型肝炎ウイルス検査（血液検査）を無料で実施しています。都内にお住まいの40歳以上の方で、村が実施する検査を受ける機会を逸した方、または39歳以下で村に在住している方が対象です。検査は事前のご予約が必要です。

HIV検査・性感染症検査

保健所では匿名でHIV検査に併せて梅毒・クラミジア・淋菌の検査を無料で実施しています。検査は事前のご予約が必要です。

検便検査

食品取扱従業者の方を対象に、感染症・食中毒等の発生予防を目的とした検便検査を実施しています。

7月5日（月）・6日（火）

8月2日（月）・3日（火）

9月13日（月）・14日（火）

料金480円（O-157検査は+480円）