

プールでかかる感染症に気を付けましょう!!

夏が近づき、プールに入りたくなくなるような暑さになってきました。プールに入るときは、感染症対策をおろそかにすると、プール熱^(※)といった感染症にかかってしまいます。プールで感染症にかからないための注意点をまとめましたので、しっかりと予防してプールを楽しみましょう!!

- プールに入るときは、しっかりシャワーを浴びましょう!
 - ▶▶▶ 感染症の原因となる病原体を洗い流すようにします。
- プールから出るときは、しっかりシャワーを浴びて洗眼器で目を洗いましょう!
 - ▶▶▶ 体に付着した病原体を洗い流すとともに、洗眼器で目に入った病原体も洗い流すようにします。
- 他の人のタオルやハンカチ、目薬は使わないようにしましょう!
 - ▶▶▶ タオル類を介して感染症を他の人にうつしたり、うつされたりする恐れがあるので、自分専用のものを用意するようにします。
- 体調が悪いと感じたときはプールに入るのは控えましょう!
 - ▶▶▶ 他人に感染症をうつしてしまったり、体調がさらに悪くなってしまうかもしれません。

(※) プール熱とはアデノウイルスにより生じる感染症です。夏にみられることが多く、プールを介して感染するためプール熱と呼ばれ、正式には咽頭結膜熱といいます。子供に多い病気で、感染者の6割が5歳以下です。

7・8・9月の事業案内

事業	内容	予約・お問い合わせ窓口	費用
小規模企業健診	大島島内の小規模事業者を対象とした、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施しています。	事前予約制です。実施予定日は7月6日・8日 / 9月7日・9日(8月はありません。) *新型コロナウイルスなど感染症対応のため、御予約後でも中止になることがあります。中止の場合、延期の日程調整ができない場合がありますので、ご了承ください。	有料
便検査 (細菌培養検査)	大島出張所では以下の便培養検査を行っています。 赤痢菌 サルモネラ菌(チフス菌・パラチフスA菌) 腸管出血性大腸菌O157	●大島にお住まいの方 大島出張所で事前容器をお受け取りください。 (提出日)7月12日・8月16日・9月13日 (受付時間)9:00~11:00 利島・新島・式根島・神津島については、提出日・受付時間が異なります。 以下の窓口までお問合せください。 ●利島にお住まいの方:大島出張所 ●新島、式根島にお住まいの方:新島支所 ●神津島にお住まいの方:神津島支所	有料
感染症検査	匿名でHIV抗体検査、性感染症(梅毒、クラミジア、淋病)の検査が受けられます。	大島出張所で行っています。各支所では行っておりません。事前に保健指導担当に御相談ください。	無料
健康相談	健康に関する相談を無料でお受けしています。	御来所いただく際は、事前にお電話にて御連絡ください。	無料

(大島・利島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所 東京都大島町元町字馬の背275番4 TEL. 04992-2-1436 / FAX. 04992-2-1740
(神津島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所 東京都神津島村1088番地 TEL. 04992-8-0880 / FAX. 04992-8-0882
(新島・式根島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所新島支所 東京都新島村本村4丁目4番24号 TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649
(医療機関案内サービス) ▶ 保健医療情報センターひまわり TEL. 03-5272-0303

LINE 東京都公式アカウントを開設しました



島しょ保健所ホームページ

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

夏号
令和3年
(7・8・9月)
登録(2)2号

保健所 だより

発行: 島しょ保健所 大島出張所 新島支所 神津島支所

R100 古紙配合率100%
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。

熱中症予防 × コロナ感染防止 で 「新しい生活様式」を健康に!

これから夏を迎えるにあたり、マスク着用により熱中症のリスクが高まります。そこで、熱中症予防のポイントをまとめました。

(1) マスクの着用の仕方について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすのも一つの方法です。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

(2) エアコンの使用中でもこまめに換気しましょう

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

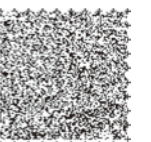
(3) 涼しい場所へ移動して暑さを避けましょう

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあります。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

(4) 日頃から健康管理をしましょう

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日頃からご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。

音声コード専用の読み上げ装置で内容を音声で聞くことができます。



夏の食中毒に要注意!

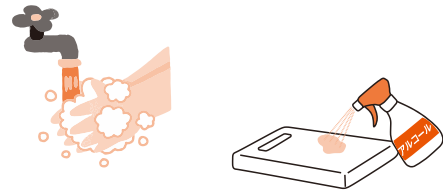
夏場は気温と湿度が高く食中毒を起こす細菌が増えやすくなります。これからの時期、以下のことに注意して家庭や職場での食中毒を防ぎましょう!



<食中毒予防の三原則>

❗ につけない!

- ・手、野菜などの食材、調理器具をよく洗う。
- ・食品を処理した後のまな板や包丁などは消毒する。
- ・肉や魚から出るドリップ(汁)を他の食品につけない。



❗ ふやさない!

- ・要冷蔵品や冷凍食品を買ったらすぐに持ち帰り、冷蔵庫・冷凍庫に入れる。
- ・冷蔵庫に食品を詰めすぎない。
- ・すぐに喫食しない食品は、早めに小分けにし、冷蔵庫または冷凍庫で保管する。



❗ やっつける!

- ・食品の中心部まで十分に火を通す。
- ・温め直すときも十分加熱する。



細菌性食中毒の中で最も発生件数の多いカンピロバクターについて紹介します。

<カンピロバクター食中毒>

原因 多くは生または加熱不十分の鶏肉などを食べるにより発症します。鶏肉はカンピロバクター菌に高率に汚染されていることが知られています。

症状 食べてから1日～7日程度で腹痛、下痢、発熱等を発症します。
食中毒症状が治ったあとで進行性の筋力低下や手足の麻痺、重症の場合は呼吸困難などの症状を引き起こすことがあります。

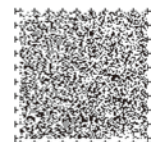
対策 生または加熱不十分の肉は食べず、中心部までよく加熱しましょう。
生の肉に触れた手や調理器具はその都度よく洗いましょう。



<新型コロナの流行で食中毒は減った?>

新型コロナウイルス流行後の令和2年に東京都内で発生した食中毒件数は114件で、流行前の令和元年の119件と比べてあまり変わりませんでした。しかし、昨年4月の緊急事態宣言以後、ノロウイルス食中毒の発生件数は減少しています。新型コロナウイルスの流行が社会問題となり、皆さんが普段からこまめに手指の洗浄・消毒等を行うようになったことが、理由の一つとして考えられます。

手洗いは食中毒・感染症対策の基本です。これからも継続して実施していきましょう。また新型コロナウイルスの影響で、テイクアウトやお弁当を購入する機会が増えました。食中毒予防のためにも購入したお弁当等は涼しい場所で保管し、なるべく早く食べるようにしましょう。



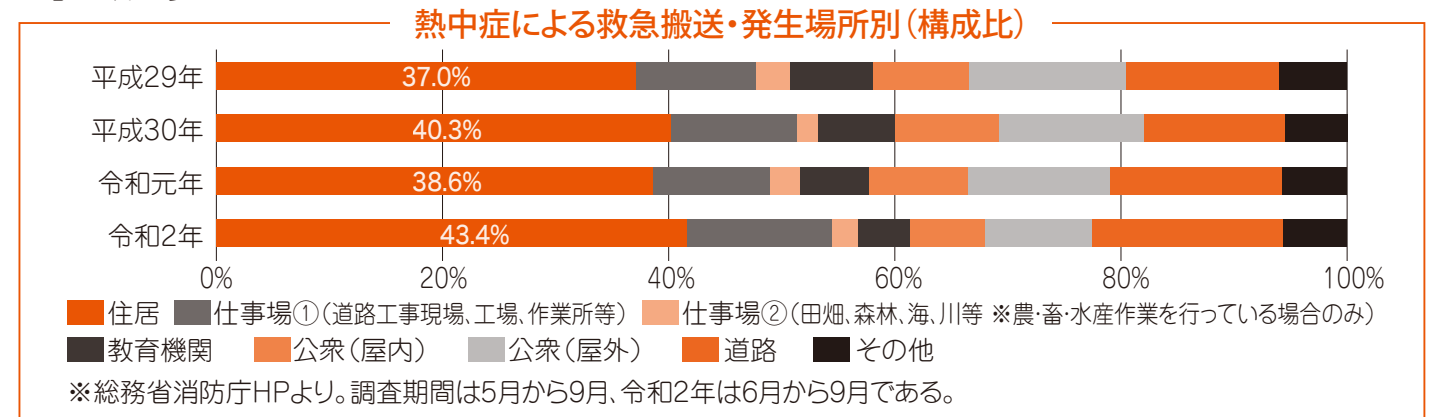
熱中症を予防しましょう!

～こまめに水分を摂りましょう!～

近年、熱中症による救急搬送人員、死亡者数は増加傾向にあります。特に、梅雨明けは熱中症のリスクが高くなります。体の中の水分不足は「熱中症」だけではなく、血液が濃くなってしまうため、血栓ができやすくなり、「脳梗塞」や「心筋梗塞」などの健康障害のリスク要因となります。熱中症にならないように、こまめに水分補給をしましょう!

～のどの渇きを感じにくい時に要注意～

室内にいるときは、屋外に比べて、日差しを浴びたり汗をかいたりすることが少ないため、のどの渇きを感じにくいことがあります。過去4年間の熱中症発生場所別救急搬送人員(下記グラフ)をみると、「住居」が最も多いです。



エアコンが効いた夜間の室内でも熱中症は起こるといわれています。夜間はお年寄りや体が不自由な方はトイレに行く回数を減らすために、小さな子供はおねしょを防ぐため、水分補給を控えがちです。就寝中は、のどの渇きを感じにくい状態ですが、コップ1杯程度の汗をかきます。夜間のトイレが心配な場合には、**寝る1時間前にコップ1杯分の水分補給**をして、就寝直前にトイレに行く習慣をつけましょう。のどが渇いてからではなく、のどの渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。

～水分を摂る工夫～

飲み物だけではなく、食事の中からも水分を摂ることができます。汁物や煮物などを、意識的に献立に取り入れてみてはいかがでしょうか?ゼリーや果物など水分の多い食品を摂る(*)もおすすです。ただし、濃い味付けの食べ物による塩分の摂りすぎや、甘い食べ物や飲み物による糖分の摂りすぎにはご注意ください。

(*)水分摂取について、医師の指示がある方は主治医に相談してください。

水分の多い食品(100gあたりに含まれる水分量)

すいか	89.6g	オレンジゼリー	77.6g
もも	88.7g	コーヒーゼリー	87.8g
パイナップル	85.2g	きゅうり	95.4g
ぶどう	83.5g	トマト	94g
なし	88g	なす	93.2g

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

