

# 健康づくりのための栄養成分表示活用術!

お弁当やお菓子、調味料等のパッケージに栄養成分表示があることを知っていますか?

栄養成分表示には、特に意識してほしい、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が必ず表示されています。栄養成分表示に注目して、あなたの健康づくりに役立てましょう。



栄養成分表示 1パック(50g)当たり	
熱量	98kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	7.0g
炭水化物	0.7g
食塩相当量	1.3g

## 栄養成分表示活用術

栄養成分表示を活用して自分に合った食品やメニューを選択しましょう。

- ❗ **体重の増加やお腹周りが気になる** ▶ エネルギーや脂質、炭水化物の少ないものを選びましょう。
- ❗ **筋力をつけたい** ▶ たんぱく質の摂取量が少ないと筋肉量が減少します。摂取をこころがけましょう。
- ❗ **揚げ物を食べ過ぎてしまう** ▶ 脂質の少ないものを選びましょう。
- ❗ **血圧が気になる** ▶ 食塩相当量の少ないものを選びましょう。

## 10・11・12月の事業案内

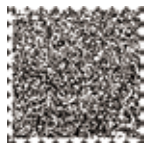
事業	内容	予約・お問い合わせ窓口	費用
小規模企業健診	大島島内の小規模事業者を対象とした、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施しています。	事前予約制です。実施予定日は 10月4日・6日 / 11月22日・24日 / 12月6日・8日 令和5年1月24日・25日 *新型コロナウイルスなど感染症対応のため、御予約後でも中止になることがあります。中止の場合、延期の日程調整は行いませんので、ご了承ください。 *健診の申込期限は令和4年12月26日までとなります。	有料
便検査 (細菌培養検査)	大島出張所では以下の便培養検査を行っています。 赤痢菌 サルモネラ菌(チフス菌・パラチフスA菌) 腸管出血性大腸菌O157	●大島にお住まいの方 大島出張所で事前に容器をお受け取りください。 (提出日)10月17日・11月14日・12月12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 *新型コロナウイルス感染症対応のため中止する場合があります。	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

(新島・式根島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所新島支所 東京都新島村本村六丁目4番24号 TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649

(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

(医療機関案内サービス) ▶ 東京都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

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

秋号  
令和4年  
(10・11・12月)

登録(4)1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



## 新型コロナウイルス感染症

## コロナ禍における災害に対する平常時からの心構え

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、私たちの生活は、大きな変化を余儀なくされています。また、台風シーズンを迎え自然災害も発生しやすい時期になりました。現在では、新型コロナウイルス感染症流行下における新しい生活様式が浸透してきましたが、平常時の備えについても変化が必要とされています。

### 防災用品について

断水や停電に備えて、水、食料、カセットコンロなどの燃料、災害用の簡易トイレなどを家族全員の1週間分(最低3日分)を目安に備蓄しておきましょう。

食料はなるべく普段食べ慣れている食材や加工品を準備しましょう。市町村の備蓄品には限りがあるため、感染防止や健康状態の確認のために必要となるものを可能な限り避難の際に持参してください。



### 避難するときの持ち物(例)

- ・マスク(マスクがない場合は手ぬぐいや、鼻や口を覆うハンカチなど)
- ・消毒液
- ・体温計
- ・ウェットティッシュ、ペーパータオル
- ・食品、水
- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・携帯電話用充電器
- ・携帯トイレ
- ・軍手
- ・服薬中の薬
- ・お薬手帳
- ・現金、通帳、印鑑(大切なものはまとめてファスナー付ビニールケースに入れる)

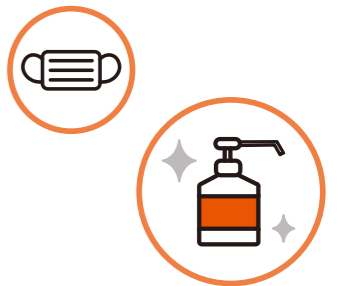
参考資料:防災ブック「東京防災」

### 感染症予防について

避難所へ避難する場合は、「3密」の状態になるリスクが高くなります。

ご自身で気をつけるポイントとしては、

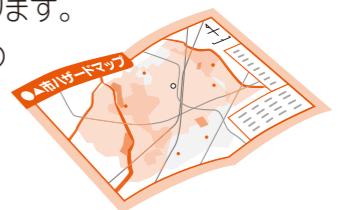
- ・手洗い、うがいを徹底する。手洗いが出来ない環境であれば手指消毒を行う。
- ・マスクの着用および咳エチケットを守る。
- ・健康管理を心がける。体調不良時はすぐに申し出る。



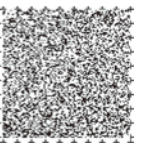
自分が住んでいる地域のハザードマップを確認して、災害リスクを把握し、避難所の場所や避難ルートを確認することをおすすめします。また、東京都では公式防災アプリ「東京都防災アプリ」から、防災に関する知識を楽しく学べ、災害時に役立つコンテンツも展開しております。

災害はいつどこで起こるかわかりません。そのためには日頃からの対策が大切です。

万全な準備をして災害に備えましょう。



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。



# 知っていますか？ 身の回りに潜む **怖** ダニ媒介性感染症

涼しくなってきた外で過ごすのが心地良い季節となりました。今回は、身の回りに潜む2種類のダニが媒介する主な感染症とその対策をご紹介します。

## マダニが媒介する重症熱性血小板減少症候群(SFTS)とは？

SFTSは2011年に初めて特定されたSFTSウイルスによる感染症です。主な症状は発熱、下痢、おう吐、全身倦怠感などです。これまで西日本の地域で発生していましたが、令和3年には東日本でも発生が見られました。SFTSは、他のダニ媒介性感染症と比べて致死率が高く(約6%)、最近では犬や猫からの感染事例が報告されています。マダニの活動が盛んになる春から秋にかけては特に注意が必要です。



フタトゲチマダニ(成虫、幼虫)

## ツツガムシが媒介するツツガムシ病とは？

ツツガムシはダニの一種で野山や身近な草むらに生息し、幼虫期に哺乳類や鳥類に吸着し、一生に一度だけ体液を吸います。幼虫は0.2~0.5mm程の大きさで、肉眼ではほとんど見えません。



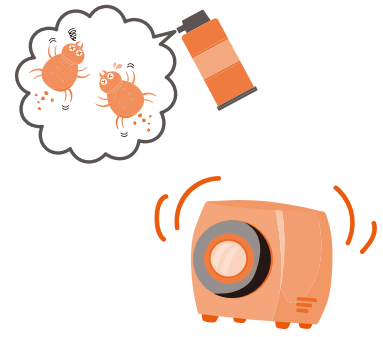
フトゲツツガムシ(幼虫)

ツツガムシ病は北海道を除く全国で発生が見られ、大島出張所管内でも患者の発生が報告されています(令和3年度は5件)。伊豆諸島では以前から「七島熱」として知られ、秋から冬に発生しています。ダニの刺し口、39度以上の高熱、体幹を中心とした発疹が特徴です。治療が遅れると重症化し致死率が高いので、早期の治療が何よりも重要です。

### 対策はあるの？

野山や草むらに入る時や帰ってきた時には以下のことに気を付けましょう!

- ・肌の露出を少なくする。
- ・マダニの付着が確認しやすい明るい色の服を着る。
- ・虫よけスプレーなどを使用する。
- ・衣類や体にマダニが付いていないかよく確認する。
- ・入浴やシャワーで洗い流す。
- ・着用していた衣類は放置せず、すぐ洗濯する。



### マダニやツツガムシに咬まれたことに気が付いたら

吸血中のマダニに気が付いたら、無理に引き抜こうとせず、医療機関で処置をしてもらってください。また、マダニやツツガムシに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。

マダニやツツガムシについてもっと詳しく知りたい方は



コチラ →

または、 **東京都 マダニ** で検索!



# サル痘について

サル痘は、「サル痘ウイルス」による急性発疹性疾患です。1970年にアフリカのザイール(現在のコンゴ民主共和国)でヒトでの感染が発見されて以来、中央アフリカから西アフリカにかけて流行していました。ところが、2022年5月以降、海外渡航歴のないサル痘患者の発生が報告されるようになり、現在、欧米等を中心に70を超える国や地域で確認されています。

この発生状況を受けて、WHO(世界保健機関)は、7月23日に緊急事態を宣言しました。そして、その直後の7月25日、海外渡航歴のある方が帰国後に発症し、日本において1例目のサル痘患者となりました。

## ●サル痘はサルの病気？

サル痘は、1958年にデンマークに輸入された動物実験用のサルの皮膚に、ヒトの天然痘とよく似た発疹が見られたことから、この名前が付けられました。しかし、本来はサルの病気ではなく、リスなどのげっ歯類を自然宿主とする病気で、サルはヒトと同様に偶然に感染したと考えられます。

## ●症状は？

6~13日(最大5~21日)の潜伏期間を経て、発熱、頭痛、リンパ節腫脹、筋肉痛などの症状が0~5日間続き、発熱の1~3日後に発疹が見られます。多くの場合、発症から2~4週間で自然軽快します。

## ●感染経路は？

- ・感染した動物による咬傷もしくは接触
- ・患者の皮膚病変や体液、血液との接触
- ・患者との近距離かつ対面での飛沫の長時間の曝露
- ・患者が使用した寝具等との接触



## ●予防及び治療法は？

予防法は、患者や感染した動物との接触を避ける以外に、新型コロナ感染予防と同様、マスク着用や手指の消毒が大切になります。また海外では、サル痘の予防に対しては、天然痘のワクチンが有効であるとの報告があります。この天然痘ワクチンについては、日本国内において十分な量の備蓄を行っています。なお、治療は現在日本では対症療法になります。

7月25日に初めて発生して以降、国内では散発的に発生しています。今のところ、患者は発症前に海外渡航歴があったり、海外から日本へ一時入国した人等に限定されています。そのため、発生が続いているからといって過度に心配する必要はありません。