

「実りの秋」です! 「和食」で、さらに食事を楽しみませんか?

夏の暑さが和らぎ、「秋」に旬を迎える食材を見かける機会も少しずつ増えてきました。「食欲の秋」を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。「和食」で味覚からも、視覚からも季節を楽しみませんか。

●和食の特徴

「ご飯」を中心に、魚や肉、野菜、豆・豆製品、海藻、きのこ、芋、果物など、様々な食材を使ったおかずを組み合わせた食事です。

多様な食材を使うことで、栄養バランスが整いやすく、料理の幅も広がります。また、旬の食材から季節を感じたり、色とりどりの食材を使うことで食欲も増進します。

●和食の基本〈一汁三菜、一汁二菜〉

- ・ご飯及び汁物とおかず(2~3品)がついた献立。
- ・おかずは、主菜(肉や魚を使った料理)1品+副菜(野菜や海藻を使った料理)1~2品。



●和食で季節を感じるには

- ・主食(ご飯)・主菜・副菜をそろえましょう。
- ・旬の食材を積極的に使いましょ。
- ・食材の彩りも楽しみましょ。赤・緑・黄などアクセントとなる色が加わると、彩りの良い華やかな料理に仕上がります。

まずは、「日々の食事に1品足す」「材料を変えてみる」など、無理のない範囲で取り入れてみてください。おいしい食べ物が増える時期ですが、よくかんで、ゆっくりと食事をし、食べ過ぎには注意ましょ。

10・11・12月の事業案内

健診・健康相談	健康に関する相談を無料でお受けしています。ただし、健診及び診断書の発行は有料です。 10月10日・12日 11月1日・21日 12月5日・7日	健康相談のため来所される方は、事前にご連絡ください。また、健診・検査は大島出張所にて予約制で実施ましょ。
エイズ・性感染症検査	無料・匿名でHIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症の検査が受けられます。	
検便(細菌培養検査)	10月16日・11月13日・12月11日 受付時間:9:00~11:00(大島) 新島・式根島・神津島についてはお問い合わせください。	事前に容器を取りに来てください。(大島出張所・新島支所・式根島観光協会・神津島支所まで)。なお、利島にお住まいの方は大島出張所までご連絡ください。

神津島だより

青く透き通った海、満点の星空、天上山からの景色。物忌奈命神社例大祭、渚の花火大会、盆踊り大会。今年も多くの方々が、豊かな自然に触れ、行事に参加され『神津島の夏』を満喫されました。

賑やかな夏が過ぎ、今では少しずつ秋の気配が感じられます。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋etc...

これからの時期は文化や運動に打ち込むのに適切な季節です。『秋の神津島』では、美しい景色や、多くの味覚が揃っています。

季節の変わり目は気温の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。運動・休息・食事など規則正しい生活を心がけ「実りの秋」を楽しみましょ。

島しょ保健所ホームページ

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

平成29年度
(2017年度)

第3号

平成29年度
登録第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 R100 古紙配合率100%

ノロウイルスに要注意

いよいよ10月となり、冬も近づいてきました。

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節でもあります。

冬の気候は低温・乾燥で、ウイルスにとっては生存に適した環境となり、人にとっては、低温は免疫力を弱め、乾燥はのどや鼻の粘膜を傷めてウイルスを防ぎにくくなるなど感染しやすい状態になります。

例年、11月~1月にノロウイルスが、1月~2月にインフルエンザの流行のピークが来ております。今回はノロウイルスについて解説していきます。

●ノロウイルスとは

ノロウイルスは胃腸炎を引き起こすウイルスです。食品や手指から口に入り、人の腸管で増殖して、嘔吐・下痢・腹痛などの胃腸炎の症状を引き起こします。

●ノロウイルスの感染経路

ノロウイルスは経口感染で、いくつかの感染経路があります。

ノロウイルスの主な感染経路

- ①食品を介した感染: ノロウイルスに汚染された二枚貝を加熱不十分で食べる場合、あるいは調理従事者の手洗いが不十分でその手指を介して食品が汚染される場合
- ②接触感染: 感染した人のふん便や嘔吐物に触れ、手指を介してノロウイルスが口に入る場合
- ③飛沫・塵埃感染: 感染した人の嘔吐物が飛び散り、その飛沫(小さな水滴)が口に入る場合、あるいは嘔吐物の処理が不十分で、それらが乾燥して塵と一緒に舞い上がり口に入る場合

●ノロウイルス胃腸炎の症状と治療

ノロウイルスに感染後、24~48時間の潜伏期間を経て発症します。主な症状は嘔吐・下痢・腹痛などの消化器症状で、発熱は軽度です。通常は1~2日間症状が続いた後、後遺症もなく自然治癒しますが、乳幼児や高齢者では重症化したり、吐物をのどに詰まらせて窒息したりすることがあります。

特別な治療法はなく、水分・栄養補給などが主な治療となります。下痢止めはウイルスの排出を抑えてしまうため、用いません。

●ノロウイルスの予防

ノロウイルスにはワクチンはありませんので、感染経路を断つことが重要になってきます。まずは手洗いをしっかりと行い、手指に付着しているウイルスを洗い流すことが最も効果的な予防法となります。また食品(特に二枚貝)は中心部までしっかりと加熱すること、台所や調理器具を消毒すること、頻りに手を触れるものを清潔に保つことも重要となります。

患者がいる場合には、便や吐物は適切に処理し、二次感染を防ぐことも大切です。便や吐物が乾燥する前に、十分に室内を換気した上で使い捨ての手袋やマスク・ガウン等を着用し、ペーパータオル等で除去した後、きっちりと消毒を行う必要があります。

●ノロウイルスの消毒

ノロウイルスの消毒方法には、消毒液や加熱があります。消毒液は、アルコールは効果が薄いため次亜塩素酸ナトリウムを使用します。金属腐食、漂白作用及び皮膚・粘膜への刺激性があるので注意が必要です。加熱の場合は85℃1分以上(但し、二枚貝は85~90℃ 90秒以上)の加熱が必要となります。



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。

ご存知ですか？

動物由来感染症



「動物由来感染症」は、動物から人に感染する病気の総称です。世界には確認されているだけでも200種類以上の動物由来感染症があり、そのうち、日本で犬や猫、小鳥などのペットから感染するものが約30種類あります。

しかし、ペットから感染する病気は、病気を知り予防法を実践すれば、容易に防げるものがほとんどです。いたずらに恐れず、ペットの習性や病気の特徴を理解し、節度を持って付き合うことが大切です。

ペットと暮らす方へ……こんなことに注意しましょう……

ペットの健康管理をしっかりと

日常の健康管理に注意し、病気がな?と思ったら早めに獣医師に相談しましょう。

ペットに寄生するノミやマダニが病原体を媒介することがあるので、定期的な駆除や検診、予防接種を行いましょう。

ペットの身の回りは清潔に

飼育場所の掃除はこまめに行い、清潔に保ちましょう。タオルや敷物、水槽等は細菌が増えやすいので注意が必要です。

また、糞尿はすみやかに処理をして、良好な生活環境を維持しましょう。

過度なふれあいはダメ!

エサの口移し、スプーンや箸の共用はやめましょう。動物の口の中には細菌やウイルスがいる場合があります。また、ペットと同じ布団で寝ることも、濃厚な接触になるので避けましょう。

ペットに触ったらせっけんで手洗い

ペットに触った後は、必ずせっけんで手を洗いましょう。

動物には病気を起こさなくても人に病気を起こす病原体を持っていたり、カビの菌糸や寄生虫の卵がついていたりすることがあります。

ペットで注意が必要な 主な動物由来感染症

病名	関係する動物	動物の症状	感染経路	人の症状
狂犬病	すべての哺乳類	狂そう 又は麻痺	かみ傷	神経症状、昏睡死亡
鳥インフルエンザ	鳥類	突然死、元気消失	発症した鳥との濃厚接触	高熱、咳、肺炎
カプトサイトファーガ・カニモルサス感染症	犬、猫	多くは無症状	かみ傷、ひっかき傷	発熱、倦怠感、まれに敗血症・髄膜炎
サルモネラ症	犬、猫、カメ・ヘビ等	多くは無症状	糞中の菌が口に入る	発熱、下痢、嘔吐等(急性胃腸炎)
パスツレラ症	犬、猫	多くは無症状	かみ傷、ひっかき傷	傷口が腫れて痛む、呼吸器症状、まれに敗血症
皮膚糸状菌症	ほぼすべての動物	脱毛、皮膚の肥厚	感染動物との接触、ほこり	痒み、脱毛、皮膚の水胞等
回虫症(犬回虫、猫回虫)	犬、猫	多くは無症状	糞中の回虫卵が口に入る	幼虫迷入により肝臓、脳、眼等に障害

野生動物はむやみに触らない! 飼育しない!



野生動物は、どのような病原体を持っているかわかりません。人にとって重篤な病気の病原体を持っている可能性もあります。

また、野生動物保護の観点からもむやみに触れず、家庭での飼育は避けましょう。



お酒の飲み方、あなたは大丈夫?



やってみよう! アルコール依存症のチェック!

酒が人生の楽しみ、酒も飲めない奴とは付き合えない、飲んで死ねたら本望……など島人たちからよく聞く言葉です。

しかし、自分では大丈夫と思っているうちに、体には肝臓病、脳の萎縮による認知症、がんなど大きな影響が出ることもあります。仕事や生活面では、二日酔いで休んだり、お酒のために大事な約束を守れず信用を失う、失業する、家族が離れて行くなどの影響も懸念されます。

そんな人生を送らないためにも、現在の飲み方を見直してみませんか?

保健所ではご本人だけでなく、ご家族からの相談もお受けしています。



<アルコール依存症チェックリスト> 久里浜式アルコール症スクリーニングテスト(KAST)

問		ある	ない
1	酒が原因で、大切な人(家族や友人)との人間関係にひびが入ったことがある	3.7	-1.1
2	せめて今日だけは酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い	3.2	-1.1
3	周囲の人(家族・友人・上役など)から大酒飲みと非難されたことがある	2.3	-0.8
4	適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう	2.2	-0.7
5	酒を飲んだ翌朝に、前夜のことをところどころ思い出せないことがしばしばある	2.1	-0.7
6	休日には、ほとんどいつも朝から飲む	1.7	-0.4
7	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかつたりしたことが時々ある	1.5	-0.5
8	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある	1.2	-0.2
9	酒がきれた時に汗がでたり手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある	0.8	-0.2
10	商売や仕事上の必要で飲む	0	-0.2
11	酒を飲まないと寝つけないことが多い	0.7	-0.1
12	ほとんど毎日、3合以上の晩酌をする	0.6	-0.1
13	酒の上の失敗で、警察のやっかいになったことがある	0.5	0
14	酔うといつも怒りっぽくなる	0.1	0

<判定方法>*合計点で判定

2点以上 重篤問題飲酒群 ▶ ただちに専門医療機関や保健所にご相談ください

2~0点 問題飲酒群 ▶ 専門医療機関や保健所にご相談ください

0~-5点 問題飲酒予備軍 ▶ お酒との付き合い方を見直した方が良いかもしれません

-5点以下 正常飲酒群 ▶ 楽しくお酒を飲んでいる状態ですが、アルコールは飲酒量によって毒にもなる薬物であることを忘れずにいましょう

