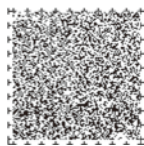


フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう!



冬になると風邪などの感染症がはやります。
その前にしっかり対策を。

高齢者(65歳以上)の身体状況と食習慣の実態 栄養不足による体力低下が心配…。

- 厚生労働省平成30年「国民健康・栄養調査」によると、65歳以上の女性の約2割、男性の約1割が低栄養にあると報告されています。普段の食習慣を見直すことなく歳を重ねると、栄養不足により体力が低下します。体力低下は免疫力低下につながり、感染症にかかりやすくなります。特に65歳以上で体重が軽い人(低栄養傾向のある高齢者の基準: BMI値 $\leq 20\text{kg/m}^2$ 以下*)は注意が必要です。
- 高齢者を取りまく生理的・社会的・心理的問題のほかに栄養に関する誤認識から、栄養不足になりやすい食習慣の特徴があります。
※BMI(kg/m²)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めます。

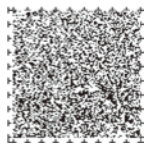
対策 栄養不足を防ぐ生活習慣をつくりましょう。

○栄養不足を防ぐためには適宜体を動かし1日3食しっかり食べましょう。体重はこまめに測り、変化があれば原因を考え、解決しましょう。合わない入れ歯が低栄養の原因のこともあります。
○疲れやすくなったなど体力低下を感じたら、「年のせい」だけにするのではなく、食事の形態を見直し食べやすくしたり、肉や魚、乳製品も適量食べる食生活にして栄養不足を防ぎましょう。

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。以下の日程で実施を予定しています。 10月1日・13日・15日/11月12日・24日・26日/12月8日・10日 *新型コロナウイルス対応のため、御予約後でも延期又は中止になる場合があります。	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19日・11月16日・12月14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。	予約制です。 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) ▶ 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>

秋号
令和2年
(10・11・12月)

登録(31)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 Q&A

※7月末時点での情報になります。

予防について

Q1 新型コロナウイルス感染予防で、「3つの密を避ける」と言われていますがどのようなことですか?

A ①密閉空間(換気の悪い密閉空間) ②密集場所(多くの人々が密集している) ③密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる)という3つの条件のある場では感染拡大のリスクが高いと考えられます。これを避けた日常生活を送ってください。

Q2 3密を避けるために、生活の中でどのようなことに注意すればよいですか?

A ・他人との十分な距離をとる(2m)
・窓やドアを開けこまめな換気を行う
・屋外でも密集するような運動は避ける
・飲食店では、多人数での会食を避ける、隣と一つ飛ばしに座る、互い違いに座る
・会話をするときはマスクをつける(5分間の会話は1回位の咳と同じ)
・バスや航空機、エレベーター等では会話を慎む

Q3 手洗いはどんな時にすればいいですか?

A 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。ドアノブや手すりなど様々なものに触れることにより自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。洗っていない手で、目や鼻、口などを触らないようにしてください。

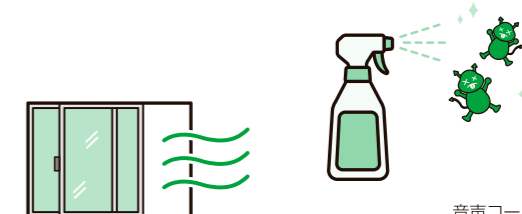
感染について

Q4 症状はないが検査が陽性だった人からも感染するのですか?

A 新型コロナウイルス感染症は症状が明らかになる前から感染が広がる恐れがあると研究結果がでており、発症前後の時期が、最も感染力が高いと報告されています。

Q5 新型コロナウイルス感染症を疑った場合どうすればよいのでしょうか?

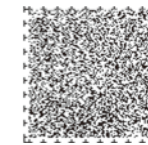
A 新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、最寄りの診療所または島しょ保健所大島出張所にお問い合わせください。特に以下のいずれかに該当する場合にはすぐにご相談ください(該当しない場合の相談も可能です)。
・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの症状のいずれかがある場合
・高齢者・基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤治療をしている方で発熱や咳などの比較的軽い風邪症状のある場合
・上記以外の方で発熱や咳等比較的軽い風邪症状が続く場合



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。



より詳しく知りたい方は
【厚労省 コロナ Q&A】で検索ください。
または、大島出張所・各支所にご相談ください。



知っていますか?身の回りの吸血する恐ろしい虫

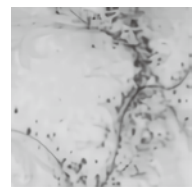
私たちの身の回りには様々な虫がおり、中には人を吸血する虫もいます。今回は、ご相談の多い2種類の虫をご紹介します。

① トコジラミ(ナンキンムシ)

トコジラミに吸血されると非常に強いかゆみが生じます。このかゆみにより睡眠障害を引き起こす場合もあり、日常生活にも支障をきたします。トコジラミは1日に5~6個の卵を産み、卵は約1週間(5~11日)で孵化して幼虫になり、1~2か月で成虫になります。

トコジラミは人が生活している場所に生息し、暗くて暖かい場所を好みます。生息している場所には血糞という黒いしみが多く見られます。以下のような場所を一度ご自身でチェックしてみてください。

- ・マットレスの折り返し部分
- ・ベッドの裏
- ・カーテンの折り目の間
- ・ソファの隙間
- ・家具と壁の間
- ・畳の縁
- ・ふすまのへり
- ・テレビ、電話等の電化製品の裏
- ・掛け軸、壁掛け絵等の裏



血糞



トコジラミ成虫 (5mm~8mm)

なお、発見した場合にはくん煙剤を絶対に使用しないでください。かえって生息範囲が広がってしまう可能性があります。近年は薬剤耐性を持つトコジラミの被害が増加しており、駆除が困難になっています。家庭の対策では駆除はなかなか困難ですので専門業者に駆除をお願いする必要があります。

② マダニ

主に山の中に生息し、生息場所に近づいた動物や人に寄生・吸血します。温暖な地域では冬でも活動しています。マダニの活動が盛んな春から秋に多く発生が見られることから、農作業や山登りなどのレジャーには注意が必要です。最近になって知られるようになった重症熱性血小板減少症候群(SFTS)は多くの場合、ウィルスを保有しているマダニに吸血されることにより感染します。マダニがいそうな場所に入る場合は肌の露出を避けるよう、以下の対策をしましょう。

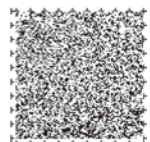
- ・長袖・長ズボンを着用し、帽子や手袋なども利用する。
- ・首にはタオルを巻くか、ハイネックのシャツを着用する。
- ・シャツの袖口を手袋の中に入れる。
- ・シャツの裾をズボンの中に入れる。
- ・ズボンの裾を靴下や靴に入れる。



フタゲチマダニ(成虫、幼虫)

マダニがいそうなところから戻ったら、衣類や体にマダニが付いていないかよく確認し、入浴やシャワーで洗い流すことも有効です。着用していた衣類はすぐに洗濯するなど家の中で長時間放置しないようにしましょう。

マダニに吸血されていることに気づいたら、最寄りの病院を受診し、除去してもらいましょう。自分で除去しようとすると、虫体の一部が皮膚内に残ってしまい炎症を起こすことがあります。



保健所では身の回りの不快な虫についてのご相談を承っています。不明な点がありましたら保健所にご相談ください。



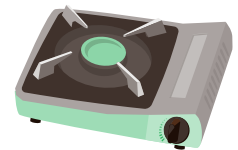
災害時の食中毒予防



近年、異常気象や地震などによる災害が多発しています。いつ起こるか分からない災害に備えるためには、日頃から対策をとることが重要です。災害時は、水や衛生用品の不足などにより、十分な衛生状態を確保するのが難しいため、避難所において炊き出しの食事等を原因とする食中毒が発生した事例もあります。食品衛生のポイントをあらかじめ確認し、災害に備えましょう。

<備えておきたい衛生用品(例)>

- 消毒用アルコール
手指や調理器具の消毒に使用します。
- 使い捨て手袋・ビニール袋
調理の際、素手で食品に触れないために使用します。
- ラップ・アルミホイル
食器を包んで使い、洗わずに済むように使用します。
- カセットコンロ・ガスボンベ
ガスや電気の供給が停止した場合などに、お湯を沸かしたり、加熱調理を行うために使用します。



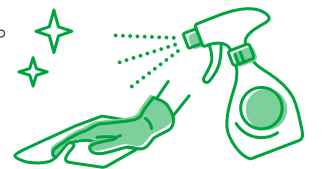
<災害時の飲み水>

- 家庭で備蓄が必要とされる飲み水の量(目安)は最低3日分です。(1人当たり最低3L/日)
注意:井戸水や湧き水、防火用水をそのまま飲まないでください。
避難所での飲み水については、運営スタッフの指示に従いましょう。



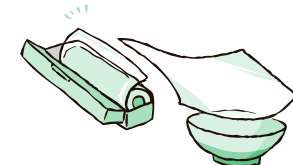
<自炊・炊き出しするとき>

- 体調不良のときは調理をしないでください。
- 手洗いを忘れずに行いましょう。
- メニューはできるだけ加熱処理をして、加熱はしっかり行いましょう!
- 原材料を確認しましょう。
・鮮度、消費期限、臭い、容器の破損など。
- 加熱後の食品を汚染ないようにしましょう。
・材料は加熱前にカットする。
・素手で盛り付けしない...おにぎりを握るときは使い捨て手袋またはラップを使用する。
・調理後はラップで覆う。
- 調理器具は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。
※水が使用できない場合は、ペーパータオル等で汚れを拭きとり、アルコール消毒する。



<食べるとき>

- 手洗いを忘れずに行いましょう。
- 食べ残しや、長時間放置された食品は思い切って捨てましょう。
- 一度開封したら表示の期限に関わらず早めに食べましょう。
- 使い捨てでない食器は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。
水が使えない場合は、以下の対応が有効です。
・食器をラップで包む。
・使い捨て食器を使う。
・ペーパータオル等で汚れを拭きとりアルコール消毒をする。



◆◆◆◆◆ 災害時の食中毒に注意しましょう! ◆◆◆◆◆