

ほけんじょだより

2025年8月
第60号

西多摩保健所



電話：0428-22-6141(代表)

FAX：0428-23-3987

ほけんじょだよりへのご意見をお寄せください



■ 今号の内容

- しっかり対策して熱中症を防ぎましょう！… 1
- ご存知ですか!? 麻しん（はしか）が流行しています！…………… 2
- 夏だ！プールの季節だ！プールを楽しく安全に！…………… 3
- 定期的に受けよう！がん検診…………… 4



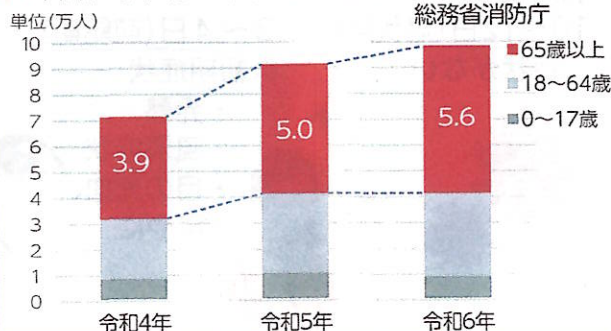
しっかり対策して熱中症を防ぎましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

熱中症で救急搬送された人は年々増加しており、全国で令和6年5月～9月に救急搬送された65歳以上の高齢者は約5.6万人に達しています。

特に高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する身体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。

「令和6年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」
総務省消防庁



熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り、病状がすすむと…頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感

参考：厚生労働省 熱中症予防のためのリーフレット「熱中症予防のために」より

熱中症の主な対策

水分補給



毎日決まったタイミングで水分を摂取する習慣をつけましょう。

室内にいても日中は**1時間に1回程度**、コップ半分（約100mL）の水を飲むようにしましょう。また、入浴前後、起床時、就寝前にはコップ1杯（約200mL）の水を飲みましょう。



エアコンの利用



室温をチェックし、エアコンを使って室温をこまめに調節しましょう。

室温28℃、湿度70%を超えたら要注意です。夜間はエアコンのタイマーが切れた後に室温が非常に高くなる場合があります。タイマーは少なくとも**3時間以上**に設定し、室温を適切に管理しましょう。



衣服



熱がこもりにくい服装を心掛けましょう。風を通しやすい服、汗を吸ってすぐに乾く素材、白・薄いグレーなど熱を吸収しにくい色を選びましょう。

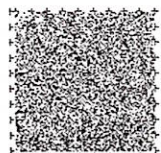


参考：東京都熱中症対策ポータルサイト「熱中症の基礎知識」より

身体の異変を感じて救急車を呼ぶか判断に迷ったときは、**東京消防庁救急相談センター #7119**（24時間年中無休）

*こちらからもつながります **042-521-2323**（多摩地区）

ネットで救急受診ガイド
ホームページ ▶▶▶



ご存知ですか!?

麻疹（はしか）が流行しています！

今、日本では、麻疹になる人はほとんどいなくなっていますが、世界では増えています。日本に近い国では、タイ、インド、インドネシア、ベトナムが上位10か国に入っています。そのため、最近国内にいても、海外から持ち込まれたウイルスでうつることがあります。

●どのようにしてうつりますか？

- ・ウイルスに感染した人の、咳やくしゃみ（飛沫感染）だけでなく、空中に漂うウイルスなどからうつります（空気感染）。
- ・新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスよりも、**感染力が非常に強く**、同じ部屋にいるだけでうつることがあります。

●どんな症状ですか？

感染後

10～12日（潜伏期）

◎症状がない



3～4日（前駆期）

◎初期症状

- ・発熱
- ・風邪症状
- ・目の充血、目やに



3～4日（発疹期）

◎麻疹の特徴

- ・一度熱が下がり、再び40℃近くの高熱
- ・全身の発疹



7～9日（回復期）

◎病気が治る

- ・熱が下がる
- ・発疹が消滅



重症の場合、肺炎（咳、痰、発熱などの症状）、中耳炎（耳の痛み、耳垂れ（耳漏）、聞こえにくくなるなどの症状）になる可能性があります。まれに失明や脳炎、また、ごくまれに数年後に亜急性硬化性全脳炎という重い病気になることがあります。

●どうしたら予防できますか？

特効薬がないため、**ワクチン接種が最も有効**です！

- ・定期接種対象者（1歳児、小学校入学前1年間の小児）

…定期予防接種（無料）が実施されています。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。対象期間を逃すと、全額自己負担になります。

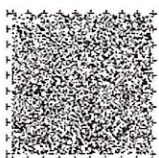
- ・医療・教育関係者、海外渡航を計画している方

…予防接種が済んでいるか、母子健康手帳で確認してください。未接種又は1回の場合は、ワクチン接種をご検討ください。不明の場合は、抗体検査をご検討ください。



●麻疹が疑われるときは…

- ・受診方法について、必ず事前に医療機関に電話で確認しましょう。
- ・受診するときはマスクを着用し、可能な限り公共交通機関は使わないようにしましょう。



詳しくはこちら ▶

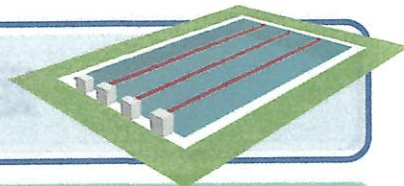
麻疹 厚生労働省



【この記事に関する問合せ先】 西多摩保健所 保健対策課 感染症対策担当

夏だ！
プールの季節だ！

プールを楽しく安全に！



今年の夏も猛暑になることが予想されています。暑い夏を乗り切るためにプールを利用する方も多いのではないのでしょうか。ただし、楽しいプールも適切に使わなければ事故、感染症などの原因になる場合があります。そこで、遊泳時のポイントを「遊泳前」「遊泳中」「遊泳後」でまとめました。

正しくプールを利用して、楽しく過ごしましょう！

遊泳前

- ✓ 体調不良（熱、下痢等）の時は遊泳を控える。
 ■体力が落ちているとケガにつながるおそれがあります。
- ✓ シャワーを浴びて体の汚れを洗い流そう。
 ■シャワーが不十分だとプール水の汚染の原因になります。



遊泳中

- ✓ 「三大事故」に注意！
 ■「飛び込まない」「循環口へ近づかない」「子どもから目を離さない」
- ✓ 鼻水や唾液をプール内に入れない。
 ■プールの水はキレイに保ちましょう。



遊泳後

- ✓ 目を軽く洗い流し、手洗いやうがいをする。
 ■感染症対策のために汚れを洗い流します。
- ✓ タオル、ヘアブラシの貸し借りを控える。
 ■タオル等の共用により感染症にかかる恐れがあります。

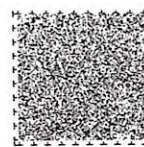


●プールでうつりやすい感染症

咽頭結膜炎 (プール熱)		特徴	発熱、喉の痛み・腫れ、結膜炎、リンパ節の腫れ
		予防の方法	・遊泳後のうがい、手洗い、洗眼 ・タオル、ハンカチ、目薬の共有を控える。
伝染性軟属腫 (みずいぼ)		特徴	白っぽい光沢のある丘疹が皮膚に見られる。
		予防の方法	・遊泳後に十分シャワーを浴びること ・タオル等の共有を控える。



楽しいプールも、事故や感染症のリスクがあります。
十分注意して安全に使いましょう！



定期的に受けよう！がん検診

がんは誰でもなる可能性のある**身近な病気**です。
 予防でリスクを下げられても、完全に防ぐことはできません。
 そのため、定期的な検診で、**早期発見・治療**につなげることが重要
 です。**自分自身の健康を守るためにも、対象年齢になったら
 定期的に検診を受けましょう！**

およそ二人に一人*が
生涯でがんになる時代
です。

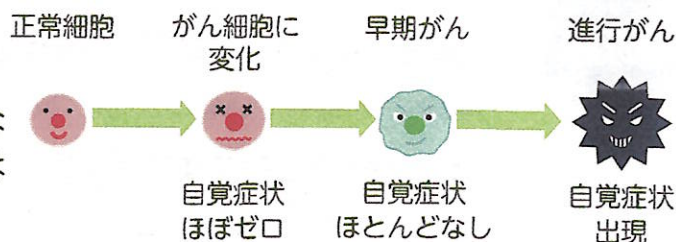
※国立がん研究センターがん情報サービス
 「最新がん統計」累積がん罹患リスク(2020年)

がんの進行と検診の関係

がんは早いうちに見つけることが重要です！

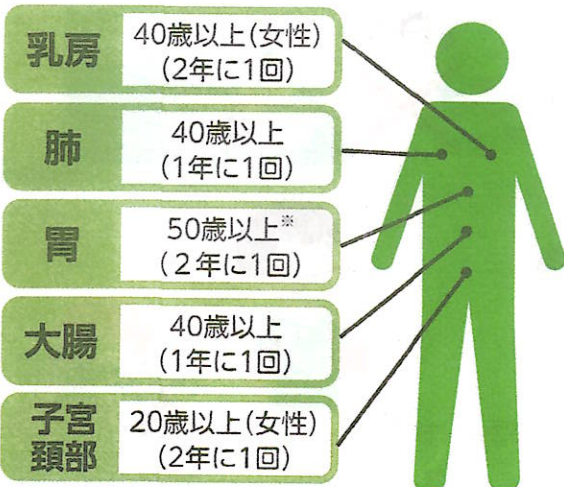
早期がんではほとんど自覚症状がありません。
 症状がない早期のうちにがんを発見し適切な
 治療を行うことができれば、5年後の生存確率は
90%以上*になることが確認されています。

※公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2022」



がん検診の種類

国が推奨する5つのがん検診



がん検診は以下の場所で受診することができます。

■お住まいの市町村

市町村では、基本的に国が推奨する5つのがん検診を行っています。対象年齢や受診間隔等は市町村ごとに異なる場合がありますため、詳細はお住まいの市町村にお問い合わせください。

■お勤め先

詳細は各職場でご確認ください。お勤め先で実施していない場合は、お住まいの市町村で受診できます。

■人間ドック等(任意)

自分で検診機関を選びたい場合は、人間ドック等をご利用ください。費用は基本的に全額自己負担となります。

※胃腸エックス線検査は当分の間、40歳以上、1年に1回受診しても差し支えないとしています。

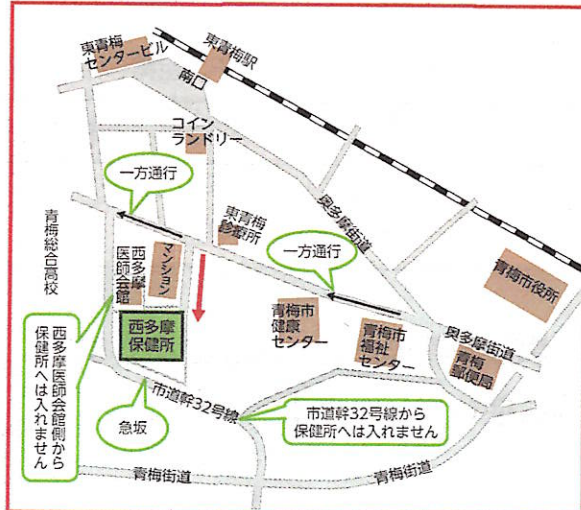
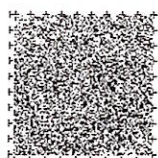
がん検診についてさらに詳しく知りたい方はこちら→

東京都がんポータルサイト



【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 市町村連携課 市町村連携担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。↓



編集・発行 東京都西多摩保健所
 市町村連携課 企画調整担当
 所在地 東京都青梅市東青梅一丁目167番地の15
 電話 0428-22-6141 (代表)
 F A X 0428-23-3987
 E-mail S1153106@section.metro.tokyo.jp
 最寄駅 JR青梅線 東青梅駅 徒歩5分

登録番号(7)1
 令和7年8月発行

