

ほけんじょだより

2025年11月
第61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

- 結核は、過去の病気ではありません 1
- 冬の食中毒に注意！ 2
- おいしい減塩“まずは1日マイナス2g” 3
- 今日からできる！上手な医療のかかり方
～かしこい患者は「メモ上手」～ 4
- 知ってほしい！お酒のこと
～適量を振り返りましょう～ 4

臨時増刊号(別冊)

からだ気くばりメニュー店



結核は、過去の病気ではありません



2023年 新規結核患者数
西多摩保健所管内 20人、東京都全体 1,190人

このうち6割が60歳以上の高齢者

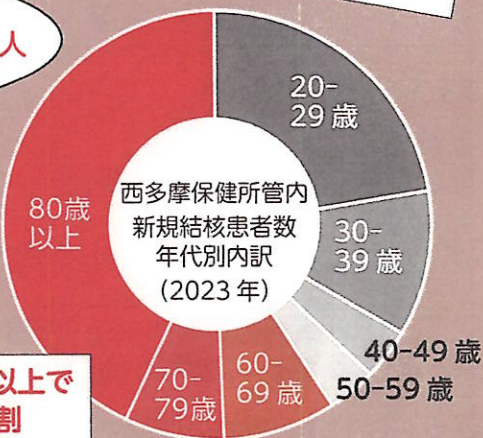
高齢者に結核患者が多いのは、感染したことに気がつかず、免疫の低下により、結核菌が活動を始めるためです。

結核って、どんな病気？



- ・主に肺に炎症が起こる病気です。
- ・結核患者の咳やくしゃみなどで飛び散った結核菌を周囲の人が吸い込むことで感染します。
- ・6～9か月間、複数のお薬を毎日内服することで治療することができます。
- ・発見が遅れると入院治療が必要になることがあります。今はほとんどの方が外来で治療しています。

60歳以上で
6割



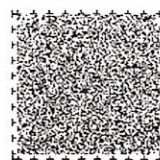
こんな症状ありませんか？

- ☒ 2週間以上続く咳や痰
- ☒ 微熱が続く
- ☒ からだがだるい、疲れやすい
- ☒ 食欲がない、体重が減った

本人よりも周囲の人が気づくことが多いです。
身近にいる方たちはどうですか？

早期発見が重要です

- ・症状がある場合は、早めにかかりつけ医等を受診しましょう。
 - ・高齢者は咳や痰などの症状が目立たずに病気が進行し、発見が遅れることが多いため、注意が必要です。
 - ・年に1回、定期健康診断で胸部X線検査を受けましょう。
 - ・保健所では、病気の回復に向けてのお手伝いをいたします。
- 結核に関して心配なことがありましたら、ぜひご相談ください。



冬の食中毒に注意！

食中毒は夏に起きるものだと思っていませんか？ 食中毒は夏だけでなく1年を通して起きており、特に冬は感染性胃腸炎の原因となるウイルスによる食中毒が多く発生します。

どんなウイルスが原因になるの？

最も多いのはノロウイルスです。その他にも、サポウイルスやロタウイルスといった、主に乳幼児の感染性胃腸炎の原因となるウイルスも、成人が感染して食中毒の原因になることがあります。

ノロウイルス

潜伏期間：1～2日

症状が続く期間：通常3日程度

発生時期：1年中（主に11月～3月）

症状：吐き気、おう吐、下痢（水様）、腹痛、発熱など

原因食品：①ウイルスがついた手で調理された食品
②カキなどの二枚貝

★すべての年齢で発症します

サポウイルス

潜伏期間：1～2日

症状が続く期間：1～2日程度（長いと1週間程度）

発生時期：1年中（主に10月～4月）

症状：おう吐、下痢（水様）、発熱など

原因食品：①ウイルスがついた手で調理された食品
②カキなどの二枚貝

★生後6ヶ月～2歳までの乳幼児で多く発症します
成人も発症することがあります

ロタウイルス

潜伏期間：2～4日

症状が続く期間：3～8日程度

発生時期：主に1月～5月

症状：下痢（米のとぎ汁様の白色の水様便）、おう吐、発熱など

※他のウイルスより下痢の症状が重い

原因食品：ウイルスがついた手で調理された食品

★乳幼児で多く発症し、成人も発症することがあります



★子どもや高齢の方は症状が重くなることもあります。下痢やおう吐による脱水症状にも要注意です！！

感染予防のポイントは？

①「手洗い」が予防の基本！

・特にトイレの後、調理や食事の前には手を洗いましょう。（30秒×2回が効果的！）

・ウイルスによってはアルコールが効きにくいので、石けんと流水でよくこすり洗いを！

②「人からの感染」を防ぐ！

・おう吐物やふん便は次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）を使って消毒しましょう。

・自分が感染しないよう、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後はよく手を洗いましょう。

③「食品からの感染」を防ぐ！

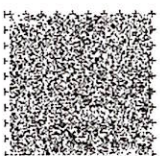
・カキなど二枚貝は中心部まで十分に加熱しましょう。（中心温度85～90℃で90秒以上）

・調理器具は塩素系の漂白剤や熱湯（85℃で1分以上）で消毒しましょう。



感染後、回復した後もしばらくの間は便中にウイルスが排出されます。

トイレやよく手が触れる箇所の消毒を続け、十分な手洗いを心がけましょう！



おいしい減塩 “まずは1日マイナス2g”

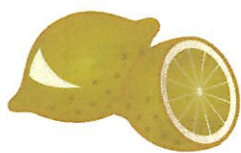
あなたは、1日にどれくらいの食塩を摂取していますか？

令和5年国民健康・栄養調査の結果によると、20歳以上の1日の食塩摂取量の平均値は、男性が10.7g、女性が9.1gでした。20歳以上の1日の食塩摂取目標量7.0g未満（厚生労働省「健康日本21（第三次）」）と比較すると、男女ともに2g以上多く摂取しています。

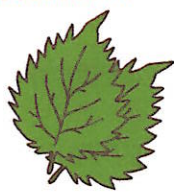
“まずは1日マイナス2g”から、生活習慣病の発症や重症化予防のために、おいしい減塩生活を始めてみませんか。

おいしい減塩の工夫

1 酢や柑橘類の酸味をプラス



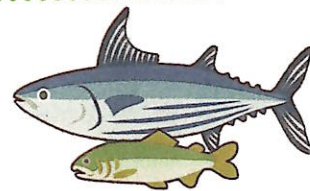
3 香辛料や香味野菜の香りをプラス



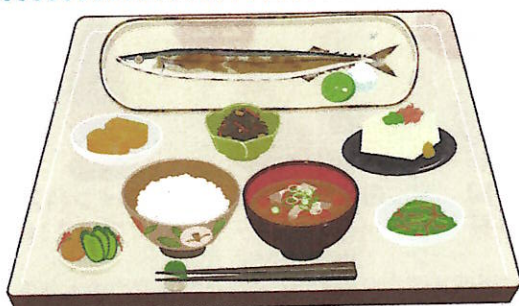
2 だし汁でうま味をプラス



4 旬の食材で素材の味を楽しむ



5 料理の組み合わせで味にメリハリをつける



6 栄養成分表示を活用する



栄養成分表示
1個あたり

熱量	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

栄養成分表示活用のポイント

栄養成分表示の“食塩相当量”の数値から、食品に含まれる食塩の量を知ることができます。

“食塩相当量”の数値を参考に、おいしい減塩を目指して、食品を選びましょう。

（例）食パンとごはんの食塩相当量の比較

食パン4枚切り1枚（95g）
塩分1.1g

マイナス1.1g

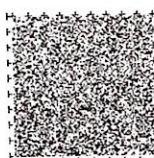
ごはん 普通盛り 150g
塩分0g



参考：調理のためのベーシックデータ第6版



1日2食以上パンを食べていた場合、2食をごはんに変えると、1日マイナス2g以上の減塩になります



【この記事に関する問合せ先】 西多摩保健所 生活環境安全課 保健栄養担当

今日からできる！上手な医療のかかり方 ～かしこい患者は「メモ上手」～

保健所の「患者の声相談窓口」では、医療に関する相談をお受けしていますが、医療機関のスタッフとのコミュニケーションがうまくいかず、困っているケースによく接します。患者として納得して医療を受けるためには、病歴、自覚症状、疑問や気持ち等を医師などに十分に伝え、相互に理解を深めることが大切です。

限られた時間で上手に伝えるために「メモ」を活用してみませんか？

受診前に用意しておく便利なメモ3種類

これまでのこと (既往歴) メモ

- ・過去の病気や治療歴
- ・アレルギー
- ・健康診断の結果
- ★健診結果通知表や、お薬手帳も活用

病状の経過メモ

- ・いつから
- ・どこに
- ・どのような症状が
- ★写真や動画が役に立つことも

伝えたいこと・聞きたいことメモ

- ①いつから入浴できるようになる？
- ②検査はどのくらい痛い？
- 痛みに弱いので不安…

ポイント

- ①箇条書きで
- ②質問の形に
- ③優先順位をつける

西多摩保健所医療安全支援センター「患者の声相談窓口」ホームページ



【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 管理課 保健医療担当

知ってほしい！お酒のこと ～適量を振り返りましょう～

冬は飲酒の機会が増える季節です。お酒は場を楽しくするものですが、付き合い方を間違えると、健康被害や依存につながる危険性もあります。

ポイント

お酒はドリンクで計算

※純アルコール量[g] = 飲酒量[mL] × $\frac{\text{度数}[\%]}{100}$ × アルコール比重0.8
※純アルコール量10g = 1ドリンク

節度ある適度な飲酒量は
1日 **2.0** ドリンク



1.4

ビール(5%)
350mL



2.0

チューハイ(7%)
350mL



3.6

チューハイ(9%)
500mL



3.6

焼酎(25%)
コップ1杯



2.2

日本酒(15%)
1合



1.2

ワイン(12%)
グラス1杯

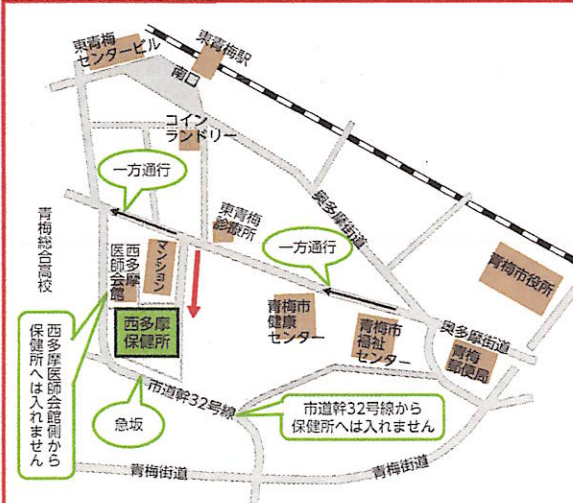
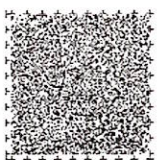
あなたの飲酒は「適切」？
「SNAPPY」飲酒チェックツール



あなたやあなたの周りの方の飲み方が気になったら、保健師までご相談ください。

【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 保健対策課 地域保健第一・第二担当

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)

FAX 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11月発行

R200

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。

GREEN PRINTING JPM
P-B10204