

# けんこう情報 みなみたま No.3

令和6年度

- ♥ 乗り切ろう！花粉症シーズン … 1
- ♥ 「からだ気配りメニュー店」に行ってみよう … 2
- ♥ その咳本当に風邪ですか？  
～3月24日は、世界結核デーです～ … 3
- ♥ ～こころの病気が気になるときは～ … 3
- ♥ ～大麻について～ … 4
- ♥ 教えて！みなみん！よくある質問  
糖尿病と歯周病の関係について … 4

## 乗り切ろう！花粉症シーズン

2月からスギ・ヒノキ花粉のシーズンが到来します！  
～去年は2月9日にスギ花粉の飛散が開始しました～



### ○花粉症シーズンの生活の心得

花粉症は、花粉を吸いこんだり、花粉が目についたりすることで起こります。できるだけ花粉を体内にとりこまないように注意しましょう。まだ発症していない方も、花粉を吸い続けるとやがて発症する可能性があります。花粉症の方と同じように予防して、発症を防ぎましょう。

### 花粉を避ける方法は？

#### \*服装\*

- ☆マスク、帽子、メガネ  
外出時に着用しましょう。
- ☆化繊や綿の衣類  
ウールに比べ花粉が付きにくいです。
- ☆帰宅時  
衣類についた花粉を払いましょう。



#### \*掃除・洗濯\*

- ☆ぬれ雑巾、モップ掛け  
花粉の除去に効果的です。
- ☆洗濯物等  
室内干しがおすすめです。  
屋外干しした布団は、掃除機をかけることで  
付着した花粉を除去することが出来ます。



### 花粉はどんな日に多く飛ぶの？

気温が高い日

雨の日の翌日で  
天気が良い日

風が強く、晴れて  
乾燥した日



先に飛ぶスギやヒノキの花粉が終わっても、5月頃からイネ科などの花粉が飛びます。  
花粉症の方は、花粉が飛散する前に医療機関を受診して、早めの対策を心がけましょう！

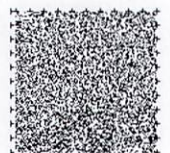


	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ												

### ○役立つ情報を入手しよう！

#### ●「東京都の花粉情報」

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pollen/index.html>  
都内の飛散花粉数や、花粉症の基礎知識等について知ることができます。



皆様の健康づくりをサポート!

# 「からだ気くばりメニュー店」に行ってみよう

メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防にはバランスの良い食事を心がけることが重要です。南多摩保健所では、皆様の健康をサポートするため、外食時等においても、健康づくりに役立つ「からだ気くばりメニュー店」の取組を行っています。

栄養バランス

野菜たっぷり

減塩サポート

## からだ気くばりメニュー店とは?

皆様の健康づくりに役立つ野菜たっぷりメニュー、栄養バランスや減塩に配慮したメニューを提供するお店のことです。



外食でもモリモリと野菜が食べたいな



1食当たり、生の重量で120g以上の野菜を使用したメニューがあるお店

主食、主菜、副菜があるなど、バランスを意識した食事ができるお店はないかしら



主食・主菜・副菜が揃った1食分のメニューがあるお店

このマークが目印です!



最近、減塩を意識し始めたけれど、減塩食材を使用しているお店はあるかな

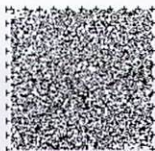


減塩に配慮したメニューや工夫があるお店

日野市・多摩市・稲城市の3市別にマップを作成し、南多摩保健所、日野市生活・保健センター、多摩市健康センター、稲城市保健センターで配布しています。

マップは南多摩保健所のホームページにも掲載していますので、ご覧ください。

皆様の健康増進のために、ぜひ、足を運んでみてください。



—お問合せは生活環境安全課保健栄養担当へ—

# その咳、本当に風邪ですか？

～3月24日は世界結核デーです～

## 結核とは

結核菌によって、主に肺に引き起こされる感染症です。昔の病気と思われがちですが、日本では、今でも1日に28人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている重大な感染症です。結核患者の中でも70歳以上の高齢者が約55%を占めています。

主な症状は・・・



長く続く  
咳や痰



微熱・倦怠感

その他 体重減少、寝汗をかくなど

風邪の症状と似ており、初期の段階で普通の風邪と見分けるのは難しいです。

高齢の方は、咳や痰などの目立った症状が出ないこともあります。

## 早期発見・予防のためにできることは？

- ★年に一度は、健康診断やかかりつけ医の受診等で胸部レントゲン検査を受けましょう。要精密検査となった場合は必ず精密検査を受けましょう。
- ★2週間以上続く咳などの気になる症状がある場合は、早めに受診しましょう。
- ★バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠で免疫力を上げましょう。



目立った症状がなくても健康診断のレントゲンで見つかることがあります。

—お問合せは保健対策課感染症対策担当へ—

# ～ こころの病気が気になる時は ～

春は、進学、就職、引っ越しなど変化が多く、知らず知らずの内に体調を崩しがちな季節です。新しい環境に慣れることはとてもストレスを感じるものです。

長期間過度なストレスにさらされると、日常生活に支障を来し、社会生活を送ることが難しくなります。病状が深刻になると、判断能力や感情のコントロールが難しい状態になり、医療の助けが必要となります。こころの病気が気になるけれども、医療機関を受診すべきかどうか分からない時があります。ひとりで悩まず、まずは電話でご相談ください。

## <こころの病気の例>

### ○気分障害

(躁うつ病、うつ病、躁病)

人は喜怒哀楽で表現されるように様々な感情(気分)を持っています。この感情が正常な範囲を大きく超え、眠れない、気力が起きない、気持ちが高ぶる、イライラが止まらないなど様々な症状を呈します。

### ○統合失調症

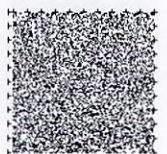
長期間過度なストレスが引き金となり、妄想・幻覚・幻聴・考えがまとまらないなど様々な症状が生じることがあります。

### ○アルコール依存症

繰り返し大量のアルコールを摂取することで、アルコールに対して耐性ができ、精神・身体面に依存が形成され、自分で飲酒のコントロールができなくなる状態です。

## 【連絡先】

東京都南多摩保健所保健対策課地域保健担当 電話：042-371-7661  
(年末年始、祝休日を除く 月曜日～金曜日 9時～17時)  
都立多摩総合精神保健福祉センターこころの電話相談 電話：042-371-5560  
(年末年始、祝休日を除く 月曜日～金曜日 9時～17時)  
東京都夜間こころの電話相談 電話：03-5155-5028  
(年中無休 17時～21時半)



—お問合せは保健対策課地域保健担当へ—

## ～大麻について～



### 大麻とは



日本で最も検挙者数の多い薬物です。  
大麻事犯検挙者数のうち30歳未満の若年層が7割以上を占めており、若年層における乱用の拡大に歯止めがきかない状況です。  
大麻から成分を抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」など新しいタイプの加工品が出てきており、より危険性が増しています。  
また、海外でお土産として売られているチョコレートやクッキー、キャンディなどの中に大麻が含まれていることがあります。大麻の葉のイラストがある製品には注意を払いましょう。  
インターネットによる情報に惑わされず、正しい知識を身につけることが大切です。

### 誘われたらどうする？

「ちょっとだけ、ためしてみない」  
「リラックスしてよく眠れるよ」  
「海外で合法だから、タバコより身体に悪くないよ」  
などと言葉たくみに誘われた時は、勇気を出して「はっきり、きっぱり断る」、断りにくい時には「話題を変える、その場から離れる」ことが大切です。  
薬物は、一度使用するだけで、人生を台無しにしてしまいます。  
勇気をもってはっきり断りましょう。



ハッキリと断ろう！



### ～大麻取締法等の一部改正について～



大麻取締法等の改正により、令和6年12月12日から大麻の販売、所持等に加え、使用についても取締りの対象（罰則：7年以下の懲役刑）となりました。

—お問合せは生活環境安全課薬事指導担当へ—

## 教えて！みなみん！よくある質問

### ～糖尿病と歯周病の関係について～



南多摩保健所  
健康づくりキャラクター  
みなみん

#### 【Q1】糖尿病と歯周病は関係あるの？

A1 歯周病は糖尿病の合併症の1つです。糖尿病のある方は、歯周病が発症しやすく、また、歯周病のある方ほど血糖値のコントロールが難しいため、糖尿病が重症化する可能性があります。



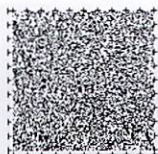
#### 【Q2】どういうことに気をつけておけばいいの？

A2 歯周病でつくられる炎症物質がインスリンの作用を妨げて血糖値を上昇させます。そのため、歯周病の治療をすると、糖尿病の改善につながる可能性があります。歯周病と糖尿病の初期はどちらも無症状です。

**年に1回は歯科健診や健康診断を受け、早期から適切な治療を継続しましょう。**



—お問合せは管理課保健医療担当へ—



東京都南多摩保健所

所在地：〒206-0025 東京都多摩市永山 2-1-5  
電話：042-371-7661(代表)  
令和7年2月発行 登録番号(6)6

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。