

けんこう情報 みなみたま 令和元年度 No.2

今号の内容






- ※ 乳がん検診を受けましょう
～早期発見・早期治療が大切です～ 1
- ※ 浴室と入浴の安全のために …………… 2
- ※ 10月は「骨髄バンク推進月間」です！！
あなたの勇気とやさしさが命を救います
…………… 3
- ※ 11月16日から12月15日までは
「東京都エイズ予防月間」です …………… 3
- ※ 健康食品は正しく使いましょう …… 4

乳がん検診を受けましょう ～早期発見・早期治療が大切です！～

正しく知ってほしい！
乳がんのこと

日本では乳がんになる人が年々増加しており、2017年には1万4,285の方が乳がんが原因で亡くなりました。この数は35年前の約3倍です。東京都の女性の乳がんによる死亡率[※]は、全国と比較して高い状況です。乳がんは早期発見により適切な治療を行えば、良好な経過が期待できます。

しこりなどの自覚症状がある場合は速やかに受診することをお勧めします。また、無症状の場合でも検診により乳がんが見つかることがあるため、40歳になったら2年に1回の検診を定期的に受け続けることが大切です。
※年齢調整死亡率（出典：国立がん研究センター「がん登録・統計」）

-  日本人女性の11人に1人が乳がんになると言われています。
-  20歳代でも発症し、30歳代から増え始めます。
-  女性が罹患するがんのうち、1番多いのは乳がんです。
-  早期発見・早期治療により、90%以上の方が治ると言われています。
-  月に1回の自己触診で大切なカラダを守りましょう。

40歳からは
2年に1回の検診を
受けましょう



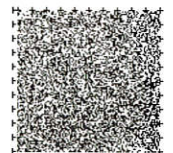
気になる症状やしこりがある場合には乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。

自己触診について詳しくは

乳がん検診の詳細、各市への問い合わせ先は

10月は乳がん月間です

ピンクリボンは、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の重要性を伝えるシンボルマークです。乳がんを知り、大切なからだを命を守りましょう。



浴室と入浴の安全のために

体の汚れを洗い流し一日の疲れを癒す入浴は、私たちの生活にとって欠かせないものです。

ところが、浴室では多くの死亡事故が発生しており、特に高齢者の割合が高くなっています(図1)。

東京都健康長寿医療センター研究所の調査では、2011年の1年間に、全国で17,000人が浴室で死亡していると推計されており、このうち高齢者は14,000人に上ると考えられています。

浴室は、滑りやすいこと、湯・水を使うこと、居室との温度差が大きいことなどから、転倒、火傷、水の事故、**ヒートショック***による心筋梗塞や脳出血などの事故や疾病が起こりやすい場所なのです。浴室や脱衣所での事故を防ぐには、構造・設備面の対策と、家族などが入浴者に配慮することが必要です。

※ ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけに起こる健康障害です。失神や不整脈を起こしたり、急死にいたる危険な状態で、気温の下がる冬場、体全体が露出する入浴時に多く発生しています。特に高齢者は血圧変化をきたしやすく、体温維持機能が低下しているため、ヒートショックを起こす危険が高く、注意が必要です。

風呂・脱衣所における事故防止策

- ① 転倒防止のため、手すりを付けましょう。
- ② 床の段差をなくし、床材はぬれても滑りにくいものを使用しましょう。
- ③ マットやすのこを設ける場合は、動かないように全面に敷きつめましょう。
- ④ 非常警報装置を取り付けましょう。



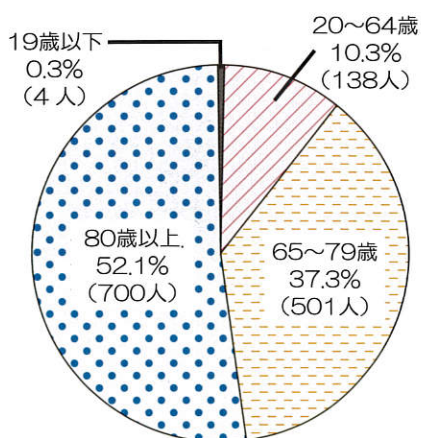
浴室のヒートショック対策

浴室での死亡事故は12月から3月にかけて多くなっています(図2)。これから寒さがだんだん増していく季節です。次の対策を参考に、浴室でヒートショックを起こさないよう気を付けましょう。

- ① 冷え込みやすい脱衣所や浴室を暖房で暖めることは効果的な対策です。また、熱の逃げやすい窓に内窓を設置する、浴室をユニットバスに改修することなどでも断熱性が向上します。
- ② 浴槽にお湯をためるときは、高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯を注ぐと、浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。
- ③ お湯の温度はぬるめ(41℃以下)に設定しましょう。
- ④ 夕食前、できれば日没前に入浴しましょう。脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能がピークとなる午後2時から4時頃までの間に入浴すると、温度差に適応しやすいとされています。血圧が下がりやすい食事の直後や、飲酒後の入浴は控えましょう。
- ⑤ 高齢者とは一緒に入るか、ときどき声をかけるなどして様子を確認しましょう。

図1 入浴中の死亡者数に占める高齢者の割合

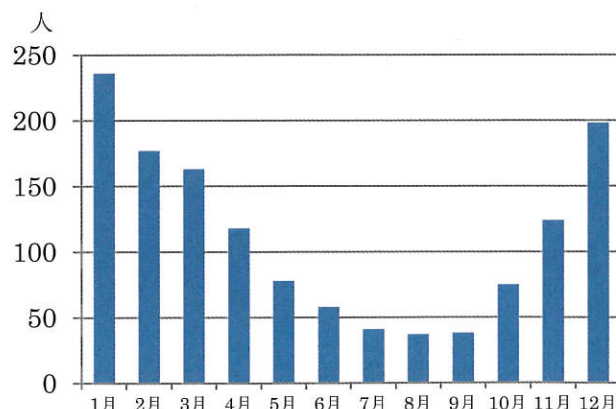
(平成20年～29年の平均件数 東京23区)



(出典：東京都監察医務院)

図2 月別の入浴中の死亡者数

(平成20年～29年の平均件数 東京23区)



(出典：東京都監察医務院)

—お問合せは生活環境安全課環境衛生担当へ—

10月は「骨髄バンク推進月間」です!!

あなたの勇気とやさしさが命を救います

骨髄バンクってなに？

- ◎白血病などの血液疾患には、骨髄移植・末梢血幹細胞移植が有効な治療法の一つとなっています。骨髄等の提供の仲介を行うのが、「公益財団法人日本骨髄バンク」です。
- ◎骨髄移植等は白血球の型が同じであるドナー（骨髄提供者）が必要ですが、この型は非血縁者（他人）間では、数百から数万分の1の確率でしか一致しません。そのため多くの方の「骨髄バンクのドナー登録」が必要なのです。

どうやって登録するの？

- ◎ドナー登録ができる方の条件等については、パンフレット『チャンス』をお読みください。「日本骨髄バンク」のホームページでご覧になれるほか、保健所や登録窓口（献血ルーム等）でも入手できます。
- ◎「骨髄バンクドナー登録申込書」と登録窓口一覧は『チャンス』に掲載されています。
- ◎登録窓口で2mlの採血を行い、登録の受付が完了します。

ドナー登録・骨髄バンクに関するご質問・お問合せは

公益財団法人日本骨髄バンク



JMDP
日本骨髄バンク

—お問合せは保健対策課地域保健担当へ—

11月16日から
12月15日までは「東京都エイズ予防月間」です



HIV感染とは・・・エイズウイルス（HIV）に感染しているが特徴的な症状がでない状態です。自覚症状がないため、気付かないうちに他の方にうつしてしまう可能性があります。

エイズ発症とは・・・HIVによって体の免疫力が低下し、健康な時には体内に入っても病気を起こさない弱い病原菌にも感染（日和見感染）して様々な症状が出た状態をいいます。

◆東京都では若い世代に多くなっています

昨年、東京都内で新たに報告があったHIV感染者・エイズ患者は422件でした。そのうちHIV感染者は20～30歳代が67%を占め、若い世代に多くなっています。



◆予防・早期発見が大切です

性感染症の「梅毒」も若い世代に増えています!!

感染経路は性的接触によるものがほとんどです。予防のために、コンドームを正しく使用しましょう。エイズは、早期に治療を始めれば、発症を防いで長く健康的な生活を送ることができる一方、発症するまでに自覚症状がないことから感染に気づきにくい病気です。HIV検査を受け、早期に発見することが大変重要です。

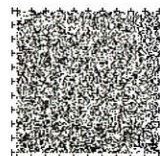
◆南多摩保健所で HIV/ エイズ検査を実施します【匿名・無料】

- 検査日時 令和元年12月11日（水曜日）午後2時から3時まで（先着30名、予約不要）
- 結果通知日 令和元年12月18日（水曜日）午後2時から3時まで
- 検査項目 採血：HIV、梅毒 採尿：淋菌、クラミジア
- 検査・通知会場 南多摩保健所1階 ※感染の機会から60日以上経過している方が対象となります

自分のために、大切な人のために この機会にぜひ検査を受けてみませんか

エイズの予防、検査、相談等については⇒ 東京都福祉保健局HP「エイズについて」
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/kansen/aids/index.html>

—お問合せは保健対策課感染症対策担当へ—



健康食品は正しく使いましょう

近年、数多くの「健康食品」が販売されています。その中には、薬と同じ成分が使われていたり、「病気が治る！」などといった過度な宣伝・広告がされていたりするものも増えています。

健康食品について理解を深め、安全に効果的に利用しましょう。



正しく使うポイント

✓ 健康食品は薬ではありません

健康食品はあくまでも食生活の補助のためのものであり、病気を治すものではありません。薬は臨床試験により効果を確かめられており、製造段階から厳しく品質管理されています。

✓ 過度な効果をうたう広告に注意！

「●●(病名)が治る」という広告はルール(医薬品医療機器等法)違反です。ルール違反をする信頼できないメーカーの製品の使用は控えましょう。

✓ 病気治療中の方はまず相談を

薬を服用している方は、利用前に医師・薬剤師に相談しましょう。服用している薬と同じ成分を含む健康食品もあります。薬の効果を強くしたり弱くしたりする飲み合わせもあります。





✓ 過剰摂取に注意！ 体調不良を感じたら即中止を！

健康食品には成分の抽出・濃縮をしているものがあります。表示されている摂取の目安を守りましょう。体調不良を感じたら直ちに使用を中止し、医療機関を受診してください。健康食品の利用記録をつけておくと、体調不良の原因の特定に役立ちます。

知っていますか？ 保健機能食品のこと


健康食品のうち、一定の条件(国が定めた安全性や有効性に関する基準)を満たした食品が「保健機能食品」です。**特定保健用食品**、**栄養機能食品**、**機能性表示食品**があります。

食生活を見直すことを第一に、その上でこれらの食品を健康維持増進のために上手に役立てましょう。

名称	特性	国への申請・届出
特定保健用食品 (トクホ)  	科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。 機能例：「血圧が高めの方に」「おなかの調子を整える」など。	申請があった食品に表示されている効果や安全性などについて、国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可をしたものです。
栄養機能食品 	1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。	科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含み、国が定めた表現による機能を表示しているものです。国への申請・届出はしていません。
機能性表示食品 	事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。	販売前に、安全性及び機能の根拠に関する情報などが消費者庁長官に届出されたものです。トクホとは異なり、消費者庁長官の許可を受けたものではありません。

*「表示を確認して、保健機能食品を適切に利用しましょう」(消費者庁 https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/pdf/health_promotion_180615_0005.pdf) を加工して作成

—お問合せは生活環境安全課薬事指導担当・保健栄養担当へ—

 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)
 令和元年10月発行 印刷番号31(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。