

けんこう情報 みなみたま No.3

食中毒事件数 常に上位！カンピロバクター食中毒を予防しよう	1
若年層向け 大麻乱用・市販薬オーバードーズ防止 啓発用動画公開中	2
医療安全支援センター「患者の声相談窓口」	2
よく眠れていますか？～Good Sleep [グッスリ] のすすめ～	3
おしえて！みなみん！よくある質問～減塩について～	3
日本人の2人に1人が「がん」になる時代 がんとの共生で治療と仕事を両立させよう！	4
疥癬（かいせん）ってどんな病気？	4



食中毒事件数 常に上位！ カンピロバクター食中毒を予防しよう

鶏刺し、鶏たたきなどの生肉料理や加熱不足の鶏肉を食べたことによるカンピロバクター食中毒が多発しています。

カンピロバクター食中毒って何？

【原因食品】 鶏刺し、とりわさなどの生肉料理、加熱不足の焼鳥等

【症状】 下痢、腹痛、発熱

【発症するまでの時間】 1～7日（平均2～3日） 食べた直後は症状がありません

【合併症】 まれにギラン・バレー症候群を発症（手足のまひ・呼吸困難など）



実際に起きた食中毒事例

居酒屋で、母親が6歳の女の子と5歳の男の子に鶏レバ刺しや砂肝刺しを食べさせたところ、女の子は3日後に、男の子は6日後に下痢、腹痛、発熱などの症状が出て、食中毒になってしまいました。カンピロバクターに汚染された鶏肉を、生で食べたことが原因と考えられました。



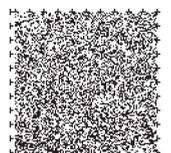
予防のポイント

肉は十分に加熱する

- ✓ 肉を生や半生の状態で食べることは避ける
- ✓ 肉の中の色が完全に変わるまでしっかり加熱する（加熱目安：中心部温度75℃で1分以上）
- ✓ 生肉に触れた付け合わせの野菜なども、十分に加熱する

しっかり洗浄・消毒する

- ✓ 生肉に触った後は、石けんを使って丁寧に手を洗う
- ✓ 生肉の調理に使った包丁やまな板などは、中性洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒してから他の調理に使う



若年層向け 大麻乱用・市販薬オーバードーズ防止 啓発用動画公開中



< オーバードーズ編 >

昨今、大麻を乱用する若者や、市販薬をオーバードーズする若者が増えています。

この動画では、元薬物依存症当事者の方や、薬物問題を抱える人への支援を行う方々が、若い世代の不安や疑問の声に答えます。

自分自身、そして周囲の人を守るため、ぜひ動画をご覧ください。

東京都 薬物乱用 検索



市販薬のオーバードーズとは・・・

薬局やドラッグストアで購入した風邪薬や咳止めなどを大量・頻回に服用することです。

オーバードーズ (OD) はなぜ危険？

ODには依存性があり、次第に量や回数が増えます。そして、長期連用や大量服用により嘔吐、意識障害などを引き起こし、救急搬送されたり、最悪の場合、死に至るケースもあります。

—お問合せは生活環境安全課薬事指導担当へ—

医療安全支援センター「患者の声相談窓口」

医療に関するお悩みはありませんか。安心して医療にかかる方法を一緒に考えさせていただきます。

治療の説明がよくわからない。



発熱した子供の受診先がわからない。



健康診断の結果が気になるが、受診に迷う。



◆都内の病院（病床数20床以上）のこと : 都 庁 03-5320-4435

◆管内（日野市・多摩市・稲城市）の診療所のこと : 南多摩保健所 042-310-1844

※相談時間は平日9時～17時（12時～13時を除く）

※相談は原則電話で30分以内

※医療の過失の有無の判断、紛争の仲介等は行えません。

受診先を探したいときは以下の相談先もご利用ください。

医療情報ネット (ナビイ)

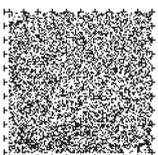
全国の医療機関・薬局の検索、情報収集

医療情報ネット



東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎ 03-5272-0303

電話で24時間対応



南多摩保健所
健康づくりキャラクター みなみん

—お問合せは管理課保健医療担当へ—

よく眠れていますか？ ～Good Sleep[グッスリ]のすすめ～

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。

良い睡眠は、身体の機能や、免疫、認知機能、精神的な健康の増進・維持に重要であることが報告されています。

さらに、睡眠は日中の活動で生じた心身の疲労を回復する機能とともに、環境への適応能力を向上させる機能を備えています。



グッスリできるかも？ 良眠するためのポイント

日中に
できるだけ
日光を浴びる

寝室にスマー
トフォンやタブ
レット端末を
持ち込まない

寝室の温度
は暑すぎず
寒すぎない

リラックスできる
寝衣・寝具を
選択する

寝る1-2時間
前に入浴し、
身体を温めて
から寝床に入る

できるだけ
静かな環境で、
暗くして寝る



参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

睡眠の不調（入眠困難や中途覚醒など）やグッスリ眠った感じがしない状況が長く続く場合、その原因に睡眠障害が潜んでいることがあります。

睡眠の不調はストレスを契機に発症することが多いため、自分なりのストレス対処法を見つけておくことも大切です。



睡眠障害は自殺の
危険を示すサイン
の一つでもあります

3月は自殺対策強化月間です

東京都では、毎年3月と9月を自殺対策強化月間に位置付け、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。キャンペーン期間中は関係団体等と連携し、特別相談（相談受付時間の延長等）も行っています。

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/torikumi/campaign>

生きるのがつらいと感じた時の悩み相談窓口

名称	連絡先・受付時間
東京都自殺相談ダイヤル ～こころとからだのほっとライン～	0570-087478 12時～翌朝5時30分（年中無休）
東京多摩いのちの電話	042-327-4343 10時～21時（年中無休） ※毎月第3金・土 24時間

自殺防止！
東京キャンペーン



こころの健康に関する相談は、
南多摩保健所保健対策課でも
お受けしています

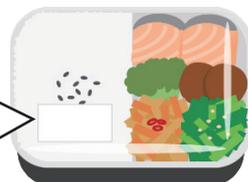
—お問い合わせは市町村連携課へ—

おしえて！みなみん！よくある質問 ～減塩について～

健康のために「減塩するのが大切」ってことはわかってるけど、
まず何から始めたら良いの？



南多摩保健所
健康づくりキャラクター みなみん



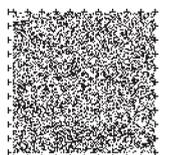
栄養成分表示【1包装当たり】

エネルギー	545kcal
たんぱく質	26.4 g
脂質	14.0 g
炭水化物	84.5 g
食塩相当量	2.7 g

減塩する方法はいろいろあるけど、まず**自分がどのくらい量の食塩をとっているかを知ることが大切**だよ！
そのために、お弁当などに書かれている**栄養成分表示の食塩相当量の部分を確認**すると良いよ。

1日の食塩摂取目標量（15歳以上）は男性7.5g未満、女性6.5g未満とされているので、まずは1食3g未満を目指して食事をするところから始めてみよう！

参考：日本人の食事摂取基準（2025年版）
（厚生労働省）



—お問合せは生活環境安全課保健栄養担当へ—

日本人の2人に1人が「がん」になる時代

がんとのかんがいで治療と仕事を両立させよう!

東京都は、「がん対策推進計画」に基づき、**がん患者の就労支援の推進**に取り組んでいます。多くのがん患者にとっては、**仕事は生活・治療のため**であると同時に、**生きがい**でもあります。国立がん研究センターの調査によれば、がん診断後に退職した人のうち、初回治療開始前までの早期に退職・廃業した人は56.8%、その内、診断前に退職・廃業した人は6.2%であり、**診断前や直後の退職を防ぐ必要があります**。がん治療と仕事の両立に関する相談窓口は多数ありますので、ぜひご活用ください。

がんの治療と仕事の両立に関する相談窓口

名称	連絡先・受付時間
がん相談支援センター (都内53か所)	https://www.gan-portal.metro.tokyo.lg.jp/consultation/center.html 
がん相談ホットライン (日本対がん協会)	03-3541-7830 毎日午前10時～午後1時、午後3時～6時 ※年末年始除く
東京産業保健 総合支援センター	https://www.tokyos.johas.go.jp/ryoritsu (治療と仕事の両立支援サービス) 
東京労災病院 両立支援相談窓口	受付：月～金曜日(8時15分～12時) 祝日を除く 電話：03-6423-2277(直通)

がんになっても
生活の質を向上
させて、安心して
生活できる



—お問合せは市町村連携課へ—

疥癬(かいせん)ってどんな病気?



疥癬(かいせん)とは

疥癬は、ヒゼンダニというダニが皮膚に寄生することで、**皮疹やかゆみ**等の症状が出現する感染症です。これらの皮膚症状は、ヒゼンダニに対する**アレルギー症状**であると言われています。

通常疥癬と角化型疥癬

疥癬には、**通常疥癬**と**重症型の角化型疥癬**の2つの種類があります。角化型疥癬は通常型と同じヒゼンダニが原因ですが、患者の免疫力が低いために**ヒゼンダニが爆発的に増えてしまった状態**です。角化型疥癬は感染力が非常に強いため、施設などで集団発生が起きることもあります。

感染経路

ほとんどの場合、直接肌と肌が密着することで感染します。しかし、**角化型疥癬**は感染力が強く、**肌と肌が触れていなくても、間接的な経路で感染**が起きます。日頃から皮膚の観察を行い、**早期発見・治療**に繋がしましょう。治療をすれば、感染性はほとんどなくなります。

	通常疥癬	角化型疥癬
感染力	弱い	非常に強い
症状の出やすいところ	手、指の間、肘、足、男性陰部	全身、手、足
かゆみ	強い	強いが全く訴えないこともある
感染対策	タオル等の共有はしないなど	タオル等の共有はしない、洗濯前に熱消毒など

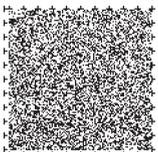
参考：地域における疥癬対応マニュアル 多摩立川保健所作成
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/hokeniryo/2025-02-28-184115-274>

—お問合せは保健対策課感染症対策担当へ—

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8年2月発行 登録番号(7)4



 東京都南多摩保健所