

けんこう情報 みなみたま No.2

- 🍷 お酒とのつきあい方を考えてみませんか
健康に配慮した「飲酒」について … 1
- 🍷 気を付けて、
あなたのお口も歯周病!? … 2
- 💊 医薬品の適正使用について … 3
- 🐛 ネズミがいるかもしれない!! … 3
- 📅 11/16～12/15は
東京都エイズ予防月間 … 4
- 🗣️ 教えて！みなみん！よくある質問
～依存症について～ … 4



お酒とのつきあい方を考えてみませんか 健康に配慮した「飲酒」について

過度な飲酒にはさまざまなリスクがあります

病気を発症するなどのリスク

- ・急激に多量のアルコールを摂取すると急性アルコール中毒（意識レベルが低下し、嘔吐や呼吸状態の悪化など危険な状態）になる可能性があります。
- ・長期にわたって大量に飲酒することによって、**アルコール依存症***、生活習慣病、肝疾患、がん等が発症しやすくなります。

行動面のリスク

- ・運動機能や集中力の低下などが生じ、危険を伴う機器の利用や高所での作業による**事故などの発生**、飲酒後に適切ではない行動をとることによって、**ケガや他人とのトラブル、紛失物の発生**なども考えられます。



※**アルコール依存症とは**… “お酒をやめたくてもやめられない”、“飲む量をコントロールできない”などの症状により、仕事や家庭など生活面にも支障がでてくる場合があります。大量のお酒を長期にわたって飲み続けることが主な原因で発症する精神疾患です。
4ページの「教えて！みなみん！よくある質問～依存症について～」もお読みください。

自分に合った“飲酒量（純アルコール量）”を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう

お酒の量（ml）だけでなく、お酒に含まれる純アルコール量（g）に着目しましょう。

純アルコール量の算出式：摂取量（ml）×アルコール濃度（度数/100）×0.8（アルコールの比重）

例：ビール 500ml（5%）の場合の純アルコール量：500（ml）×0.05×0.8＝20（g）



飲んだお酒を選ばと「純アルコール量」と「分解時間」のチェックができます。

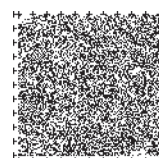
飲酒や飲酒後の行動を考えるためのツール「**アルコールウォッチ**（厚生労働省）」⇒⇒



- ・飲酒による影響は個人差があり病気や臓器によっても異なりますが、飲酒量（純アルコール量）が多くなると病気や飲酒後の危険な行動につながる可能性が高まると言われています。
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量：1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上と言われています。

健康に配慮した飲酒の仕方…例えば

- ☐ 自らの飲酒状況等を把握する…自分の状態に応じた飲酒によりリスクを減らす
- ☐ あらかじめ量を決めて飲酒する
- ☐ 飲酒前や飲酒中に食事をとる…血中のアルコール濃度を上げにくくし、酔いにくくする
- ☐ 飲酒の合間に水や炭酸水を飲む、少しずつ飲む…アルコールの分解・吸収がゆっくりになる
- ☐ 一週間のうち飲酒をしない日を設ける…一週間の純アルコール摂取量を減らす



参考：「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」厚生労働省

気を付けて、あなたのお口も歯周病 !?

成人の歯を失う原因の第一位は**歯周病**です。(図1)

厚生労働省が行っている令和6年歯科疾患実態調査では、50歳以上の国民の約50%の方が歯周病にかかっているという結果が出ています。そのため、多くの国民にとって、歯周病は自分事であり注意が必要です。

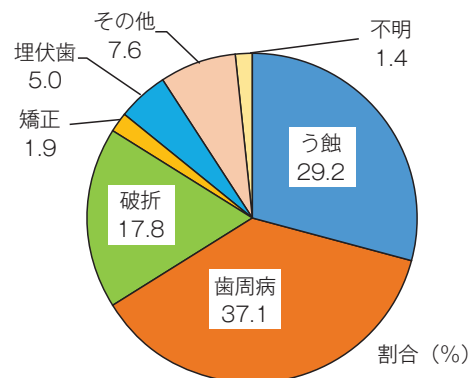


図1 抜歯の主な原因

公益財団法人8020推進財団
第2回永久歯の抜歯原因調査報告書

歯肉炎と歯周病

歯周病は、骨が溶ける前に歯茎が腫れたり赤くなったりする歯周病の初期段階の歯肉炎と、歯周ポケットが深くなり骨が溶けてしまう歯周炎という状態に分けられる病気です。歯肉炎の状態であれば、正しい歯みがきや歯科医院での治療で改善することが出来ます。しかし、歯肉炎が進行し歯周炎になって骨が溶けてしまうと、溶けた骨を**元の健康な状態に戻すことは出来ません**。そのため、可能な限り歯肉炎の状態で進行を止めて、改善することが重要になります。(図2)

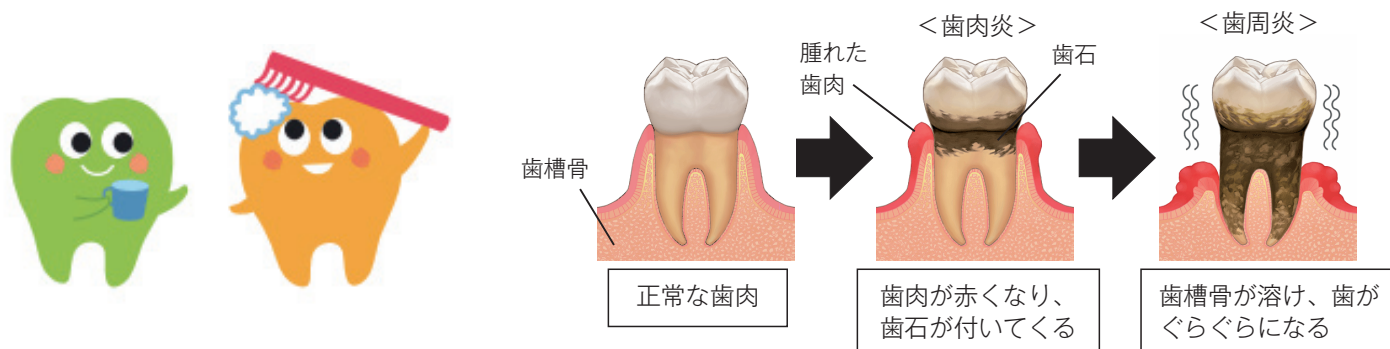


図2 歯周病の進行 出典：(株)コムネット

歯周病の対策として最も重要なのはご自身で行う歯みがき（セルフケア）ですが、歯みがきが適切に行えていない可能性もあります。歯科医院で定期的に歯みがきがしっかり出来ているかチェックしてもらい、歯みがきでは取れない歯石などをクリーニング（プロフェッショナルケア）してもらう事も重要です。そのため、お口の中が痛くなった時にだけ歯科医院に行くのではなく、定期的に歯科健診や予防処置を行う「**かかりつけ歯科医**」を持つことが重要です。

参考資料：令和6年歯科疾患実態調査の概要

(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_59190.html)

—お問合せは管理課保健医療担当へ—

～医薬品の適正使用について～



○薬局やドラッグストアで購入できる市販の風邪薬や咳止め薬の中には依存性のある成分が含まれているものもあり、誤った用法や用量で服薬し続けることにより、依存症になることがあります。

○医薬品を購入する際には、薬剤師や登録販売者から説明を受け、説明書をよく読んで用法用量を守って正しく使用しましょう。

☆医薬品の説明書をよく読みましょう

医薬品の説明書には「用法・用量」や「使用上の注意」などその医薬品を使うときに守らなければならないことが書いてあります。必ず読んで、医薬品を使用している間は捨てないで、一緒に保管しておきましょう。



☆医薬品の正しい保管方法とは

- ・直射日光を避けて、涼しく乾燥した所に保管しましょう
- ・子供の誤飲を防ぐために、子供の手の届かない所に保管しましょう
- ・他の容器への移しかえは、あとで何の薬かわからなくなるのでやめましょう。



—お問合せは生活環境安全課薬事指導担当へ—

ネズミがいるかもしれない！！

とある日のネズミ相談電話 ☎



家の屋根裏で何かが動く音がします。ネズミでしょうか？

家の中でネズミを見かけたことありますか？ 食材棚などに黒いネズミ糞はありませんか？



夜に天井や壁からカタカタと足音がするんです。1cm位の細長い黒い糞のようなものがあります。

食材の保管は冷蔵庫や金属製の箱に入れましょう。他に被害がないか確認してください。垂直移動能力が高いクマネズミの被害が多くあります。ポイントはエサと通り道と巣の遮断です。



保健所



保健所

★駆除のポイントは、エサと通り道と巣です

検索 東京都ねずみ読本

☆餌を与えない

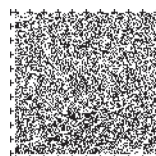
クマネズミは雑食性で木の実、虫、ペットのエサ、ベランダの花、その他に人間の食べ物である米等の穀物、果物、芋類や乾物など様々なものを食べます。ネズミのエサとなるものは、冷蔵庫に入れたり金属製の容器に入れてネズミに食べられない対策が必要です。

☆移動を防ぐ

ネズミは屋外と建物の中を行き来するために穴や隙間等の通路を使います。よく通る箇所はラットサインとして足跡などで跡が付いて汚れてきます。建物の通気口や配線用の穴、換気扇等の開口部があるとネズミの出入りの原因になるため、金属板や金属たわし等で穴や開口部をふさぐ必要があります。

☆巣材を与えない

建物の中に入り込んだネズミは壁と壁の間、屋根裏、引出しの奥など安全な場所で生活や出産をするために巣を作ります。紙類の端切れ、衣類布類、ビニール類のクズ等を巣材とします。ネズミの隠れ場所を無くすためにも、家屋建物内や屋外の整理整頓が必要です。



—お問合せは生活環境安全課環境衛生担当へ—

11/16 ~ 12/15 は東京都エイズ予防月間

● HIV 感染とは・・・

体の中に HIV（ヒト免疫不全ウイルス）が存在している状態です。
HIV に感染しても、症状がほとんどないこともあります。
そのため、**感染しているかどうかは検査を受けなければわかりません。**
気になることがあれば、検査を受けましょう。



● エイズ (AIDS) とは・・・

HIV によって体の免疫力が低下し、その結果、普段なら病気を起こさないような病原体により感染症が起きるなど様々な合併症が出た状態です。

性感染症に関する詳細は
「東京都性感染症ナビ」へ



南多摩保健所でも HIV・性感染症検査を実施します。(要予約)

【検査会場】 南多摩保健所 本館 1 階

【日 程】 1 回目：検査 令和 7 年 11 月 18 日（火） 結果 令和 7 年 11 月 25 日（火）

2 回目：検査 令和 7 年 12 月 2 日（火） 結果 令和 7 年 12 月 9 日（火）

※検査時間は、**13:30 ~ 15:30** です。(各日、定員 20 名)

※検査日と結果説明の**計 2 回、来所**していただく必要があります。

【検査項目】 ◆血液検査：HIV、梅毒

◆尿検査（希望制）：淋菌、クラミジア

【予約方法】 ◇ Web（東京都 HIV 等検査予約サイト）：<https://yoyaku.metro.tokyo.lg.jp/>

◇電 話（東京都 HIV 等検査予約センター）：050-3801-5309

※感染の機会が 60 日未満の方は正しい結果が出ない場合があります。

—お問合せは保健対策課感染症対策担当へ—

教えて！みなみん！よくある質問 ～依存症について～

- 依存症とは、アルコールや薬物、ギャンブルなど、特定の物質や行動を「やめたくてもやめられない状態」のことです。
- 気晴らし程度に始めたことが、続けているうちにエスカレートして量や頻度をコントロールできなくなってしまいます。



Q. 依存症とは、意思の弱い人になるものですか？

A. **意思の強さとは関係ありません。**

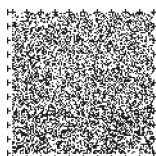
依存症は脳の病気であり、意思や性格の問題ではありません。



Q. 自分や身近な人が依存症かも…と思った時はどうしたら良いですか？

A. **まずは相談しましょう。**

保健所や精神保健福祉センターなどで相談することができます。



- 依存症についてさらに詳しく知りたい方はこちら
(都立多摩総合精神保健福祉センターのホームページ)



—相談・お問合せは保健対策課地域保健担当へ—

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 11 月発行
※おかけ間違いにご注意ください。

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。

登録番号(7)2