

保健所ねっと

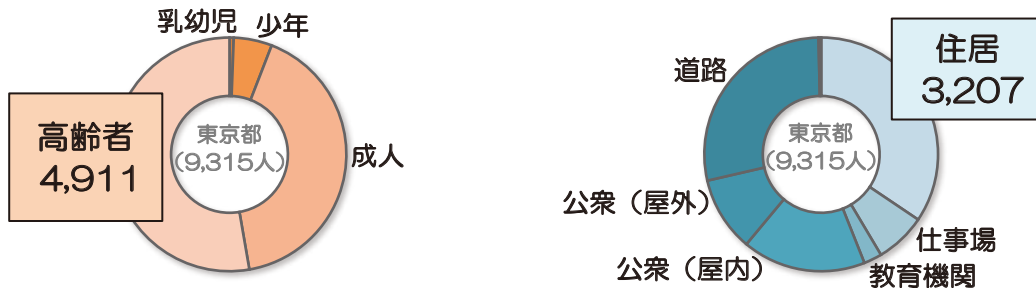
令和8年度第1号

今号の内容

- 熱中症対策 1
- 患者の声相談窓口 2
- 歯周病の気になるサイン 2
- アニサキス食中毒 3
- 東京都HIV検査・相談月間 3
- 蚊の対策のポイント 4

熱中症予防のために

東京都の令和7年5月～9月までの熱中症による救急搬送人員は、調査開始の平成20年以降で最多の9,315人となりました。年齢区分別に見ると高齢者が最も多く、また発生場所別では「住居」が最も多い状況でした。



(出典：総務省「令和7年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」)

高齢者のための熱中症対策

⚠️ 高齢者は特に注意が必要です

- ◆体内の水分が不足しがち
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- ◆暑さに対する感覚機能の低下
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ◆暑さに対する調整機能の低下
高齢者は身体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

👉 防ぐために

- ✔️ のどが渇いていなくても水分補給
- ✔️ 部屋の温度をこまめに測る
- ✔️ 暑い時は無理をしない



熱中症予防情報サイト(環境省)



🗣️ 周りの人にできること

- 【体調】元気が、食欲はあるか、熱はないか、脇の下・口腔が乾燥していないか
- 【具合】体重、血圧の変化、心拍数、体温
- 【環境】部屋の温度や湿度、風通し、換気、日当たり

? 身体の異変を感じて救急車を呼ぶか判断に迷ったときは

東京消防庁救急相談センター

#7119 (24時間年中無休)

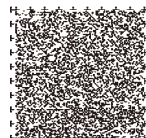
※こちらからもつながります 042-521-2323 (多摩地区)

東京版救急受診ガイド (東京消防庁)



【この記事に関するお問合せ】市町村連携課 企画調整担当

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、コードの位置を示すために切り込みを入れてあります。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。



医療安全支援センター「患者の声相談窓口」

～医療に関してお困りのことはありませんか～



クリニック
職員の対応が
気になる。



受けた医療の説
明がよく分から
ない。

本当に必要な治
療・検査なのか
疑問がある。



まずは、受診先の医療機関の医師や窓口にご相談してみましよう！
それでも解決できないときは、私たち「患者の声相談窓口」が
安心して医療機関にかかるための対応方法を一緒に考えます。

※ 当窓口のご利用にあたって

- ・医療行為における過失や責任の所在、診断や見立てに関するものは判断できません。
- ・医療機関との紛争の仲介や調停はできません。

ご連絡先 ○管内の診療所・クリニック等に関するご相談
多摩府中保健所 医療安全支援センター「患者の声相談窓口」
☎ 042-362-4691（平日9時～12時、13時～17時）
○都内の病院（病床数20床以上）に関するご相談
東京都医療安全支援センター「患者の声相談窓口」
☎ 03-5320-4435

あなたのお口の様子はどうか？ 歯周病の気になるサイン

歯周病は、細菌感染によっておこる歯周組織（歯ぐきや歯を支える骨などから構成される、歯を支える土台となる組織）の病気です。歯周病は気付かないうちに進行し、放っておくと歯ぐきが腫れたり膿が出たり、歯がぐらぐらしてきます。最後には、歯を支えられなくなり、歯が自然に抜けてしまいます。

歯周病の気になるサイン

- 口のなかがネバネバする
- 歯みがき、フロス、歯間ブラシをすると血が出る
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯と歯の間にすきまができた
- 歯がのびた気がする
- 歯がグラグラする



ひとつでも があるかたは、かかりつけ歯科医で相談しましょう。



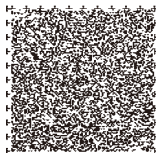
歯周病は、糖尿病や心疾患、脳梗塞、早産・低体重児出産など、全身の健康と深い関わりがあります。



歯周病予防のためにも、毎日の歯みがきとともに、かかりつけ歯科医での定期的な歯科健診やプロフェッショナルケアが重要です。

何でもかんで食べることができる歯と口で、
いつまでもおいしく食べて笑顔で過ごしましょう。

【この記事に関するお問合せ】 管理課 保健医療担当



アニサキス食中毒について、ご存じですか？

アニサキスは魚介類に寄生する寄生虫で、近年、全国で発生した食中毒において最も件数の多い病因物質となっています。生の魚介類を食べることで、食中毒が起こることがあります。

アニサキスとは？

- 魚やクジラ等に寄生する寄生虫
- 体長2～3 cm、半透明白色で細長い
- アレルギーの原因となることもある

どんな魚にいるの？

サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、スルメイカなど



サバに寄生しているアニサキス
(出典：東京都健康安全研究センター)

どんな症状？

食後、数時間から十数時間程度で激しい腹痛。じんましんが出ることもある

原因食品は？

刺身、寿司、しめさばなど

アニサキス食中毒の予防方法は？

除去

特に内臓周辺を目視でよく確認

冷凍

中心部まで完全に-20℃・24時間以上

加熱

中心部まで70℃以上、または60℃なら1分以上

※通常の料理で用いる程度のワサビ、醤油、酢などはアニサキス対策として有効ではありません。

詳しくは

[食品衛生の窓 アニサキス](#)

[検索](#)

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 食品衛生担当

6月1日～6月30日は「東京都HIV検査・相談月間」です

HIV/エイズとは

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによりからだの免疫力が低下します。その結果、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る状態をエイズといいます。

感染経路・予防方法

HIVは、主に血液、精液、膣分泌液を介して感染します。感染力が非常に弱く、学校・職場等での日常生活では感染しません。HIV感染を予防するために、コンドームを使用した安全なセックスをこころがけましょう。

検査案内

早期発見・早期治療をすればエイズ発症を抑えられます。保健所や検査・相談室でHIVや梅毒の検査ができます。多摩府中保健所では**原則毎週木曜日**に検査を実施しています。気になることや不安があれば、検査を受けましょう。

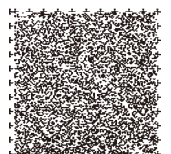
- ※24時間いつでも予約可能です。
- ※検査は無料・匿名です。

[東京都HIV等検査予約サイト](#)

[検索](#)



【この記事に関するお問合せ】保健対策課 感染症対策担当



蚊の対策のポイントを押さえよう！

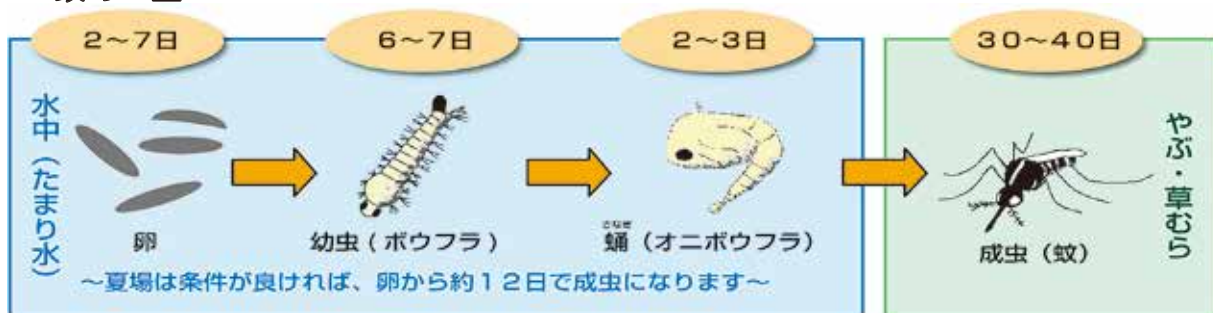
蚊は刺されるとかゆいだけでなく、デング熱等の感染症の原因となる病原体を媒介します。蚊の発生場所や防除のポイントを知り、蚊の対策を心がけましょう。

蚊を減らすために(幼虫対策)

蚊は水中に卵を産み、幼虫は水中で成長します。そのため、たまり水をなくせば、蚊の発生を抑えることができます。

身の回りの「たまり水」をなくしましょう。

～蚊の一生～



蚊が卵を産む身近なたまり水！



空きビン・空き缶 植木鉢の受け皿 じょうろ こどものおもちゃ タイヤの水たまり
屋外にある不要なたまり水をなくし、蚊の幼虫が生息できない環境を作ること
で、蚊の増加を抑えることができます。

蚊に刺されないために(成虫対策)

ヒトスジシマカはやぶや草むらに潜み、日中に吸血する傾向があります。そのため、日中に屋外で活動する際には蚊に刺されないための対策が有効です。

- ・外出時は長袖や長ズボン、帽子等を着用して肌の露出を控えましょう。
- ・いわゆる虫よけスプレーなどの忌避剤は数時間おきに塗りなおすと効果的です。
- ・窓を開けるときは、網戸を活用しましょう。
- ・やぶ、草むらをなくしましょう。



【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 環境衛生担当

ご案内

東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

東京都多摩府中保健所

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1
東京都府中合同庁舎

電話：042-362-2334(代) FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター

〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号

電話：0422-54-2209(代) FAX：0422-56-0911

東京都

多摩府中保健所

検索

登録番号(8)1 令和8年6月発行
編集・発行/東京都多摩府中保健所

