

# けんこう情報 みなみたま No.3

- 🍁 乗り切ろう！花粉症シーズン… 1
- 🍷 お酒のこと、相談してみませんか？…………… 2
- 🍁 3月は自殺対策強化月間です… 3
- 🍁 薬を正しく使いましょう…………… 4

## 乗り切ろう！花粉症シーズン

過去10年の平均では2月15日頃から花粉が飛散するよ

東京都アレルギー情報 navi.  
イメージキャラクター

きいちゃん

2月からスギ・ヒノキ花粉のシーズンになります！  
～昨年は2月10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

花粉症の症状(鼻水、目のかゆみ等)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ましょう。

### 花粉を避ける方法は？

外出する時はマスク、メガネ、帽子を着用し、花粉を体内に取り込まないように注意してください。ウールなどの衣類は花粉が付きやすいので、化繊や綿など花粉の付きにくい素材の衣類を選びましょう。帰宅したら花粉を払い落としてから家の中に入るとよいです。

家の掃除にはぬれ雑巾やモップがけも効果的です。洗濯物はできるだけ室内に干しましょう。布団は布団乾燥機を使用しましょう。屋外に干した場合には、掃除機をかけて付いている花粉を減らしましょう。

### 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  
天気が良い日

風が強く、晴れて  
乾燥した日

特に、春一番のような気温が高く暖かな南風の吹く日は、花粉が多く飛散しますのでご注意ください。



### ○花粉は一年中飛んでいる！？

春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草本花粉が飛びます。花粉症の症状の続く場合は改めて医療機関を受診してもよいでしょう。

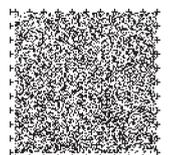


	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ												

### ○役立つ情報入手しよう！

#### ●「東京都の花情報」

<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。



# お酒のこと、相談してみませんか？

## ★ このようなことでお困りのことはありませんか？

- ・ 仕事や車を運転するとき等、飲酒してはいけないとわかっていても飲酒をしてしまう。
- ・ 飲酒がやめられず深酒し仕事に間に合わない、食事を作ることができないなど、仕事や家事、育児に影響がでている。
- ・ 飲酒に関して嘘をついたり、隠れて飲酒したりする。自分ではどうしていいかわからない。
- ・ 苦しい気持ちやつらさを紛らわすために、飲酒を続けてしまう。

など

▣ 上記に当てはまる場合はアルコール依存症かもしれません

## ★ アルコール依存症はどのような病気？

### 気が付くことが難しい

症状は少しずつ変わるので気が付くことが難しい病気です。自分が依存症だと認めたくない気持ちになることもあります。

### 脳の病気です

依存症になると、脳の回路が変化し、飲酒のコントロールができなくなります。

### 周りにも影響を与える

依存症になった人は、人間関係よりも、飲酒が大切になり、家族や周りの人に影響を与えます。

### 孤独な気持ちを抱える

依存症になると自分や周りの人を信じられなくなり、つらい気持ちを抱えることがあります。そして、ますます飲酒が止められなくなります。



資料：知ることからはじめよう 『こころの情報サイト』（国立精神・神経研究センター）  
依存症の理解からはじめよう回復を応援し受け入れる社会へ（厚生労働省）

安心して相談ができる場所があります

## ★ もしも依存症を疑ったら

適切な支援や治療を受けることが大切です。ご家族やお知り合い、ご自身などが、「依存症かもしれない」と思ったら、まずはお気軽に南多摩保健所にお電話ください。保健師がご相談をお受けしています。

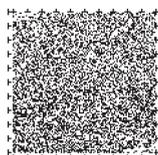
お問合せ・ご相談は、保健対策課地域保健担当へ  
ご相談時間：平日の9時から17時



南多摩保健所

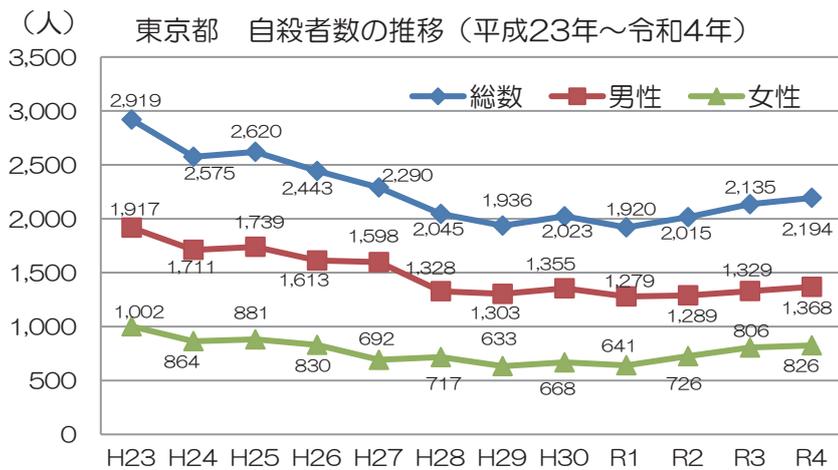
健康づくりキャラクター

みなみん



—お問合せは保健対策課地域保健担当へ—

# 3月は自殺対策強化月間です



出典：厚生労働省 人口動態統計

令和4年の東京都の自殺者数は2,194人で、これは交通事故で亡くなる方の10倍以上であり、1日あたり約6人の方が、自ら命を絶つという深刻な状況が続いています。

左のグラフのように、平成23年をピークに減少傾向でしたが、令和2年から増加傾向にあり、都民の皆さんや関係機関が連携して自殺防止に取り組むことが重要です。

## あなたもゲートキーパーに！～大切な人の悩みに気づく、支える

ゲートキーパーとは、いつもと違う様子（自殺のリスクにつながるようなサイン）に気づいたら、声をかけて話を聴き、必要な支援につなげ見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

もし家族や仲間など身近な人の「いつもと違う様子」に気づいたら、まずは声をかけてみませんか？

### いつもと違う様子 (例)

- ・食事が減った
- ・普段より疲れた顔をしている
- ・涙もろい、イライラしている
- ・口数が減った など



自殺の背景は、さまざまであり、複雑にからみあっています。話を聴いたあなたが、その悩みをすべて請け負う必要はありません。**相談窓口や必要な支援へつなげてください。**



### ゲートキーパーのことや様々な相談窓口等の情報はこちら

#### ◆「東京都こころといのちのほっとナビ」

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>



### 「生きていくのがつらい…、家族が心配」という時の相談窓口

#### ◆「東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～」

電話：0570-087478 (年中無休12時～翌朝5時30分)

#### ◆「東京多摩いのちの電話」

電話：042-327-4343

(年中無休10時～21時／毎月第3金・土24時間)

#### ◆「いのちの電話」(フリーダイヤル相談)

電話：0120-783-556

(年中無休16時～21時(日曜のみ16時～18時)／毎月10日8時～翌8時)

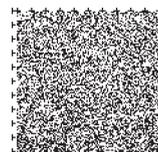
### 「とうきょう自死遺族総合支援窓口」

東京都では令和5年10月1日から、身近な人を自死(自殺)により亡くした方を対象にした相談窓口「とうきょう自死遺族総合支援窓口」を開設しています。

電話：03-5357-1536

受付時間：火曜日・水曜日・金曜日 15時～19時 日曜日 13時～17時

※いずれも、祝日を除く



# 薬を正しく使いましょう



## 薬を取り巻く現状 ～オーバードーズとは～

オーバードーズとは、「医師から処方された薬」や薬局・ドラッグストアで購入した風邪薬や咳止めなどの「市販薬」を短時間で大量に服用することをいいます。薬は用法用量を守らずに大量に使用すると、健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりするおそれがあります。

### ○医師から処方された薬とは：

医師が患者さん一人ひとりの症状や体質、年齢などを考慮して、薬の種類や必要な量を処方しています。他の人が使用するものではありません。

### ○市販薬とは：

風邪薬や咳止めなどがあり、多くの人に共通に現れる症状に合うようにつくられています。購入する際には、薬局やドラッグストアの薬剤師や登録販売者から説明を受け、薬を正しく使いましょう。

## 薬の説明書には何が書いてありますか？

調剤された薬の情報提供文書や、市販薬に添付されている説明書には、「注意事項」、「使用上の注意」や「用法用量」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かれています。

必要な時にすぐに読めるようにしておくことが大切です。



一お問い合わせは生活環境安全課薬事指導担当へー

## 薬を保管する時は、どんな注意が必要ですか？

薬は直射日光や高温多湿を避けて、涼しい乾燥した場所に保管することが大切です。次の点に気をつけて保管しましょう。

- 子どもの誤飲を防ぐために、子どもの手の届かない所に置きましょう。
  - 家族がすぐに使えるように、いつも決まった場所に置きましょう。
  - 薬の詰めかえはやめましょう。
- 薬を他の容器に移しかえると、後で何の薬かわからなくなり危険です。



## 教えて！みなみん！

## よくある質問



Q. 咳が出るのですが、どうすればよいでしょうか？

A. マスク（鼻から顎まで）を着用し、医療機関を受診しましょう

○咳やくしゃみはつばや鼻水が飛び散るため、症状があるときは**咳エチケット**を！  
新型コロナウイルスの他、肺炎やインフルエンザ、結核等は咳が出る恐れがあります。



## マスクがないときの対策

袖で口をおおう



ティッシュやハンカチで口をおおう

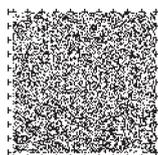


手でおおってしまったときは、手を洗いましょう



なにもしないと1～2m「つば」が飛びます

一お問い合わせは保健対策課感染症対策担当へー



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6年2月発行 登録番号(5)5

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。