

けんこう情報 みなみたま

令和6年度
No.1

- 見逃さない！
あなたの口の些細な衰えサイン …… 1
- 薬は使い方や量を守って使いましょう！
…………… 2
- 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～ …… 3
- 18歳～54歳の皆様 骨髄バンクに
ドナー登録をお願いします！ …… 4
- 医療安全支援センター
「患者の声相談窓口」 …… 4
- トコジミの相談が増えています
～よくある質問～ …… 4

見逃さない！ あなたの口の些細な衰えのサイン ～人生100年時代に備え、早期の気づきと対策を～

◆オーラルフレイルをご存知ですか？

オーラルフレイルとは、口の機能の軽微な衰え（固いものが食べにくい、むせる、こぼす、発音しにくい等）が積み重なり、**口の機能が健全な状態（いわゆる“健口”）と口の機能低下との間にある状態**のことです。

オーラルフレイルにより食事量や活動量の減少、自身の口への関心低下に伴う低栄養（必要な栄養素の不足）やサルコペニア（加齢による筋肉量の低下）、フレイル（全身的な衰えや認知機能の低下、社会的な孤立）を招きます。さらに放置しますと、咀嚼や嚥下における障害や要介護状態への進行等、全身にも影響が及びます。

5項目のうち、2項目以上“該当”の場合は「オーラルフレイル」の可能性あります！

★ オーラルフレイル概念図



* OF-5 (Oral frailty 5-item Checklist) は、歯科医療専門職が不在の場合においてもオーラルフレイルの評価を可能とするために開発された質問項目です。

出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント（一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人日本老年歯科医学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会）、日本歯科医師会「オーラルフレイル」

オーラルフレイルはご自身でチェックできます！

チェック項目（OF-5*）	選択肢	
	該当	非該当
1. 自身の歯は何本ありますか (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0 ～ 19本	20本 以上
2. 半年前と比べて固いものが 食べにくくなりましたか	はい	いいえ
3. お茶や汁物等でむせることが ありますか	はい	いいえ
4. 口の渴きが気になりますか	はい	いいえ
5. 普段の会話で、言葉をはっきりと 発音できないことがありますか	はい	いいえ

左図のような口の機能の低下を防ぐには以下の対策が大切です。

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう
- 2 口の“些細な衰え”に気をつけましょう
- 3 バランスの取れた食事をとりましょう

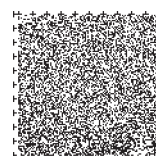
定期的にかかりつけ歯科医を受診し、歯と口の健康維持及び機能向上を目指しましょう。

他にも、日頃から実践いただける

口の体操等も効果的です。



←東京都HPの「口腔機能の維持・向上」をご覧ください。



—お問合せは管理課保健医療担当へ—



薬は使い方や量を守って使いましょう！

かぜ薬



薬を飲む前に正しい使い方を確認しましょう！

薬の説明書（添付文書や情報提供文書）には正しい使い方や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。説明書は保存し、必要な時にすぐに読めるようにしておきましょう。

薬は使い方を守って正しく使うことで効果を発揮します。決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。わからないことや不安なことがあれば医師、薬剤師や登録販売者に相談しましょう。



オーバードーズ（OD）は危険！

薬物の依存症というと、多くの人は覚醒剤や大麻といった違法薬物を連想するかもしれませんが、しかし、このような違法薬物だけではなく、薬局やドラッグストアで購入できる市販薬でも、本来の目的ではない使い方や決められた量を大きく超えて大量に服用すると依存症になることがあります。

現在、医薬品を大量・頻回に服用する「オーバードーズ（OD）」が社会問題となっています。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、最悪の場合は死に至るケースもあります。

南多摩保健所
健康づくり
キャラクター
みなみん



～オーバードーズ（OD）～ 悩みを抱え込まずに相談してみませんか

相談窓口

南多摩保健所

（日野市、多摩市、稲城市にお住まいの方）

☎ 042-371-7661

受付時間等 9～17時（月）～（金）

土日祝 12/29～翌年1/3は除く

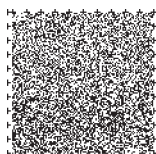
東京都立多摩総合精神保健福祉センター

（多摩地域にお住まいの方）

☎ 042-371-5560

受付時間等 9～17時（月）～（金）

土日祝 12/29～翌年1/3は除く



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～

「本気で自殺を考えたことがある人」は4人に1人！

令和4年の東京都の自殺者数は2,194人※1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にあります。

また厚生労働省が実施した意識調査によると、4人に1人※2が「これまで本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。たとえあなた自身は自殺を考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が身近なところにいるかもしれません。



出典：※1…厚生労働省「人口動態統計」、※2…厚生労働省「令和3年度自殺対策に関する意識調査」

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。特別な資格はありません。

ゲートキーパーが担う役割～まずは声をかけることから～
悩んでいる人に…

- ① まずは気づき、声をかける
- ② 話を聴く（傾聴）
- ③ 必要な支援につなげる
- ④ 見守る



南多摩保健所健康づくり
キャラクター みなみん

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



「どうしましたか？」
「何か困っていますか？」
と声をかけてみてね

① 気づき、声をかける

家族や友人の変化に気づいて、声をかけてみましょう

② 話を聴く

本人の気持ちを尊重し、じっくりと本人の話を傾けましょう

③ 支援先につなげる

相談窓口や専門機関に、早めに相談するよう、勧めてみましょう

④ 温かく見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

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）

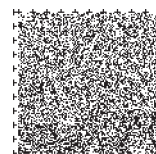
◆「東京多摩いのちの電話」

電話：042-327-4343

（年中無休10時～21時／毎月第3金・土は24時間）

0120-783-556

（毎日16時～21時／毎月10日は8時～翌8時）



18歳～54歳
の皆さま

骨髄バンクにドナー登録をお願いします！

白血病など、重い血液の病気を治療するためには、骨髄を提供してくださるドナーが必要です。骨髄移植には白血球型の適合が必要ですが、一致する確率は非血縁者間では数百～数万分の1と非常に低くなっています。現在ドナー登録されている方の半数以上が40歳～50歳代です。ドナー登録は55歳になると引退となります。このままでは**今後10年で22万人のドナーが減ってしまいます**。

移植を希望する患者さんのためにも、1人でも多くの方の骨髄バンクドナー登録をお願いします！

ドナー登録はお近くの献血ルームで！

18歳以上54歳以下で健康状態が良好な方が対象となります。

献血ルームの運営時間やドナー登録の詳細についてはQRコードから日本骨髄バンクのホームページでご確認ください。



10月9日（水）13：30～南多摩保健所でもドナー登録会（予約制）を実施します。

詳細は南多摩保健所ホームページをご確認ください。

—お問い合わせは保健対策課地域保健担当へ—

医療安全支援センター「患者の声相談窓口」

当保健所では医療安全支援センター「患者の声相談窓口」を設置し、患者さんと医療機関等とのより良い信頼関係づくりを目指し、中立的な立場から患者さんご自身で問題解決するための助言等を行っております。

◆管内（日野市・多摩市・稲城市）の診療所・クリニック等（病床数が19床以下）に関する相談先

南多摩保健所 医療安全支援センター「患者の声相談窓口」

専用電話番号：042-310-1844

◆病院に関する相談先（病床数が20床以上）

東京都医療安全支援センター（都庁）専用電話番号：03-5320-4435

※いずれも相談時間は平日9時から17時まで（12時から13時を除く）

※相談は原則電話で30分以内



医療に関することで、どこに相談したら良いか分からず困った時等にもご相談ください。
保健所職員がご相談に応じ、必要に応じて関係相談先をご案内いたします。



—お問合せは管理課保健医療担当へ—

トコジラミの相談が増えています ～よくある質問～

近年、トコジラミ（ナンキンムシ）の発生報告、被害件数が増えています。

<生息場所の例>

Q1 トコジラミってどんな虫？

A1 成虫の体長は5～8mm、赤褐色、扁平な虫で、メスは1日5～6個の卵を産み、1週間前後でふ化し、5回の脱皮後約1か月で成虫になります。

Q2 どこに生息していますか

A2 昼間は狭い隙間に潜っていて、夜に出てきて吸血します。

Q3 刺されるとどうなりますか？

A3 人や動物から吸血するための刺す口があり、刺されるとアレルギー反応で痒くなります。トコジラミに刺されて感染症になる事例はありませんが、増える前に駆除が必要です。

Q4 どんなことに気を付ければいいのか？

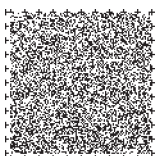
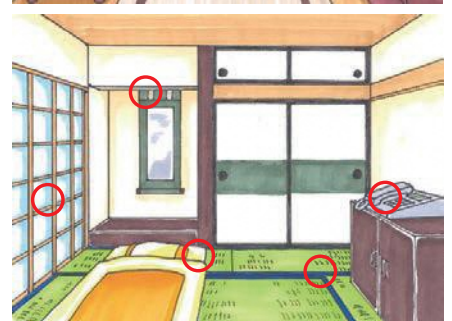
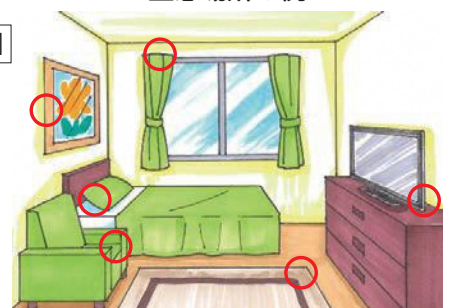
A4 市販の殺虫剤に抵抗性をもつトコジラミもいるため、自分では駆除が難しいことがあります。早く見つけて、早く専門家に相談することが重要です。

—お問合せは生活環境安全課環境衛生担当へ—

成虫の拡大図

乳白色の幼虫の時は

原寸大



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8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(6)2