

東京都西多摩保健所

■ 8市町村（青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町）を管轄しています。  
■ 〒198-0042 青梅市東青梅 1-167-15 ■ 電話 0428-22-6141（代表） ■ FAX 0428-23-3987  
■ ホームページ <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/index.html>

## ■ 今号の内容

- 植えたり育てたりしてはいけない「けし」「大麻」に注意！…………… 1
- その咳、本当に風邪ですか？もしかして結核？…………… 2
- ワクチンと検診で防ぐ！子宮頸がん…………… 2
- セルフケアとプロフェッショナルケアでお口の健康を守る！…………… 3
- 食品のアレルギー表示について…………… 4

## 植えたり育てたりしてはいけない「けし」「大麻」に注意！

### けし

4月から6月頃に美しく鮮やかな色彩で花を咲かせる「けし」には、法律で栽培・所持が禁止されている品種があります。

#### セティゲルム種



草丈\*：50～100cm 程度  
葉：茎を包んでいる 切れ込みが浅い

#### ソムニフェルム種



草丈\*：100～160cm 程度  
葉：茎を包んでいる 切れ込みが浅い

※草丈は個体差があるのであくまで目安です。

### 大麻

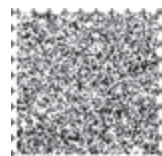
4月から5月初め頃に芽を出し、7月には1～3m位に大きく成長します。大麻はマリファナ等の不正薬物の原料になるので、法律で栽培・所持が禁止されています。



**栽培等が禁止されている「けし」「大麻」と思われる植物を見つけたら、抜いたり摘み取ったりせず、下記までお知らせください。**

連絡先：西多摩保健所 生活環境安全課 薬事指導担当  
☎ 0428-22-6141（代表）（平日午前9時～午後5時）

写真提供：東京都薬用植物園  
（東京都小平市中島町 21-1）



# その咳、本当に風邪ですか？もしかして結核？

結核患者の65%は高齢者です

## ●高齢者の結核の特徴

### 結核のよくある症状



- ・せき
- ・たん
- ・発熱など

### 高齢者が注意を要する症状



体重減少



倦怠感  
活気のなさ



食欲不振

高齢者結核の半数は呼吸症状（せき、たん等）がありません

⇒放っておくと重症化し、人に感染させてしまうかもしれません。

## ●早期発見のポイント

自分や家族、社会を守るために

- 年に1回結核の定期健康診断を！
- せき・たん・発熱が2週間以上続くときは医療機関を受診しましょう

# いま、知ってほしい ワクチンと検診で防ぐ！子宮頸がん

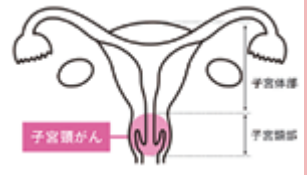


東京都がん検診啓発キャラクター「モンカモくん」

## 子宮頸がんとは？

子宮頸がんとは、子宮の入り口（子宮頸部）近くにできるがんのことです。性交渉などにより感染するヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が主な原因です。HPVには感染を予防するワクチンがあり、ワクチン接種により最大で約80～90%の子宮頸がんを予防できるとされています。

早く見つけるほど、身体や生活への治療の負担が少なくなるので、HPV ワクチンを接種した方も、2年に1回定期的に子宮頸がん検診を受診し、早期発見することが極めて重要です。



出典：保健医療局  
TOKYO #女子けんこう部ホームページ  
日本産科婦人科学会ホームページ



出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」(全国がん登録)

今こそ、自分の健康を見直しましょう！

## 子宮頸がん検診

- お住まいの市町村で受けられます！
  - 500円以下で受けることができます！
- ### HPV ワクチン
- お住まいの市町村で受けられます！
  - 無料で接種することができます！（小学校6年生から高校1年生相当の方）
  - 過去に接種機会を逃した方は、2025年3月まで「キャッチアップ接種（1997年4月2日～2007年4月1日生まれの方）」が受けられます！

➤ 詳細はお住まいの市町村の広報誌・Webサイトをチェック！



# セルフケアとプロフェッショナルケアで お口の健康を守る！

～いつまでもおいしく食べ、笑顔で人生を過ごしましょう～



## セルフケア

## プロフェッショナル ケア

### ☑ 毎日の歯みがき

毎食後みがいて、食べかすや歯垢を落としましょう。特に就寝前には時間をかけて念入りにみがくことが重要です。

## 両方のケアが大切

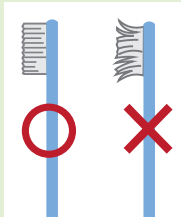
### ☑ 定期的な健診

お口の中の状況により頻度は異なりますが、半年に一度は歯科医院へ行きましょう。



### ・歯のみがき方

自分の歯の形や歯並びを知り、1本1本丁寧にみがきましょう。また、歯ブラシの毛先が開いてきたら、交換しましょう。(1か月に1回が目安)



### ・デンタルフロス・歯間ブラシ

歯と歯のすき間の歯垢をとり除くために毎日使うと効果的です。

### ・フッ化物配合歯みがき剤の使用

むし歯の予防に有効です。フッ化物には歯の質を強化し、歯へのミネラルの補給を促し、健康な状態にもどす働きがあります。

### ・ブラッシング指導

自分の口の中に合った歯のみがき方や道具の選び方を教えてもらいます。

### ・歯垢除去・歯石除去

歯みがきでは取り切れない歯石などを除去します。

### ・歯面清掃

歯石除去後、歯の表面をみがきます。

### ・フッ化物応用（フッ化物歯面塗布など）

歯科医師・歯科衛生士が比較的高濃度のフッ化物溶液やゲルを歯面に塗布するむし歯予防手段です。フッ化物配合歯みがき剤と組み合わせるとさらに効果的です。

## かかりつけ歯科医を持ちましょう



- ☞ むし歯や歯周病になってからではなく、症状が出る前に受診することが予防につながります。
- ☞ 生涯にわたり使用する歯だからこそ、**かかりつけ歯科医**を持ち、定期的に歯科健診を受けることが大切です。



### 東京都 医療機関・薬局案内サービス

◆スマートフォンから 右の QR コードをご利用ください。

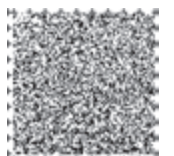
◆パソコンから 「東京都ひまわり」で検索

◆電話から 03-5272-0303

◆聴覚障害の方専用 03-5285-8080 (ファクシミリ案内)

ひまわり

t-薬局いんぷお





# 食品のアレルギー表示について

食物アレルギーは、特定のアレルゲン(アレルギーの原因となる物質)が含まれる食品の摂取により、免疫反応を介して①皮膚症状(かゆみ、蕁麻疹等)、②呼吸器症状(くしゃみ、鼻水等)、③粘膜症状(目の充血等)、④消化器症状(下痢、吐き気等)、⑤神経症状(頭痛等)など様々な症状が引き起こされることをいいます。

このため、食品表示法では、容器包装された加工食品及び添加物(以下「加工食品等」という)について、食物アレルギーの患者が多い、または重篤になりやすい原材料「**特定原材料<下記表①>**」を含んでいることを食品に表示するよう義務付けています。特定原材料 8 品目は、極めて少量であっても加工食品等に含まれる場合は必ず表記されます。

また、「**特定原材料に準ずるもの<下記表②>**」として 20 品目が定められており、可能な限り表示することを努めるよう推奨されています。ただし、義務表示ではないので、加工食品等に少量しか含まれていない場合は表示されない可能性があり、注意を要します。

## ●誤食事故防止のために

加工食品等を選ぶときには

・原材料欄を読んで含まれるアレルゲンを確認する

<表示例> ○ : アレルギー表示

原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、チョコレートチップ <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">○</span> 卵(乳成分を含む)、 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">○</span> 卵、食塩/香料、カラメル色素、膨張剤
------	---

・読んでもわからないときは製造者、販売者等に確認する



表示	品目
①義務 (特定原材料 8 品目)	えび、かに、くるみ(※1)、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)
②推奨 (特定原材料に準ずるもの 20品目)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※1：経過措置期間が令和7年3月31日までであるため、表示がない場合があります。

なお、外食(レストランなどの飲食店)や中食(店内調理したお弁当等、デリバリーなど)は、食品表示法のアレルギー関連規則の範疇外にあり、特定原材料含めて表示義務はありませんので注意してください。

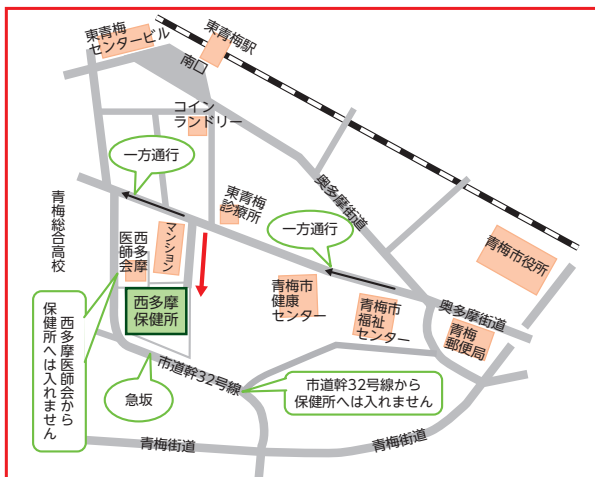
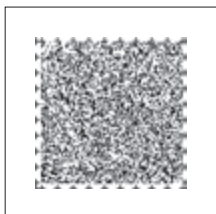
食品表示について詳しく知りたい方は・・・

食品衛生の窓 アレルギー



で検索!!

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。↓



所在地 東京都青梅市東青梅  
一丁目167番地の15  
電話 0428-22-6141 (代表)  
FAX 0428-23-3987  
最寄駅 JR 青梅線 東青梅駅 徒歩5分

発行 東京都西多摩保健所  
電話 0428-22-6141 (代表)

登録番号 5(1)  
令和6年3月発行



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。

