

三宅島の現状（その21）

平成13年12月25日
現地災害対策本部（三宅島）

【気象及び火山活動の状況】

このところ冬型の気圧配置で降雨は少なく、泥流の発生はほとんどありませんが、強い西風に時おり北東の風が混じり、海上は荒れ模様の日が多くなっています。はまゆう丸が就航できない日も多くなってきました。

16日に予定されていた報道機関の取材についても、天候不良により中止となりました。

火山活動に大きな変化はありませんが、火山ガス(SO₂)の量は12月14日の観測で13,000トン、20日の観測では14,000トンと、依然として多量の放出が続いています。SO₂の濃度も西風の強い日には三池地区で連日3～4ppmが観測されるなど、ガスマスクの着用が必要な高い濃度となっています。

【屋根の応急修繕】

一時帰宅の後に強い要望のあった屋根の応急修繕に対応するため、村や都などによる事前調査を実施後、12月13日より、職工組合が修繕のために入島しています。まずは施工の準備および被害拡大を防ぐためのブルーシート掛けを行っています。12月25日現在で坪田、阿古地区を中心に60戸のシート掛けを完了しています。

【クリーンハウスの整備と復旧作業】

勤労福祉会館や阿古ふるさと館などに加え、阿古の船客待合所にも脱硫装置が設置され、一部で夜間滞在を開始しました。防災機関を含め、400名近くが夜間滞在し、復旧作業を精力的に進めています。

12月14日には、災害関連事業で実施中の砂防ダムの第一号として（仮称）三七砂防ダムが完成しました。16日の取材で映像によりご紹介できるはずでしたが、延期になったため残念です。冬場の船の就航率が悪いさなかですが、夜間滞在施設の拡充の効果でその他の復旧作業も順調に進んでおります。

【年末年始の態勢】

気象、海象条件の悪化が予想されたため、予定より2日早く、本日25日の午前中をもって、一部防災機関を残し、全員の引き上げを余儀なくされました。

年末年始は、支庁、村、気象庁、消防庁、警視庁の職員合わせて13名が正月返上で火山活動の調査や島の保安業務を行っています。

なお、正月3日にNHKとテレビ朝日のヘリコプターによる現地取材が予定されています。

【就労情報】

村役場では就労情報を提供し広報しておりますので、就労を希望される方は三宅村村民課相談係（代表03-5321-1111 内線45-640）にご相談ください。

なお、直近の情報は、ホームページ「三宅島を離れた村民のみなさまへ」をご覧ください。
(アドレス <http://www.miyakemura.com>)

問い合わせ先：三宅支庁総務課行政係 電話03（5320）7854

新しい年を無理のない運動で健康維持を

運動の効果

◎個人の生活上の効果

- ・生活習慣病の予防 改善
- ・体力(運動能力)の維持
- ・肥満の防止

・毎日の生活にメリハリがで
きる

◎グループで行なう場合の効果

- ・社会性の復活・維持
- ・コミュニケーションによる
意欲の向上

高齢者の運動

◎日常動作で測る高齢者の体力測定

- ・肺活量：ろうそくの火を一息
で吹き消せるか。
- ・息継ぎをうまくしながら歌
が歌えるか
- ・柔軟性：靴下をスムーズに履
けるか
- ・風呂で背中を洗えるか。

平衡感覚：廊下や畳の継ぎ目
などの直線に沿って歩けるか
握力：タオルや雑巾が絞れるか。

◎弱点を見つけ補う

左記の例のような「生活のた
めの動作」がスムーズにできる
かどうかをチェックすることに
より、弱点がわかります。苦手
な動作を意識して繰り返したり、
工夫することで、効果的に能力
を維持することが可能です。

＜起居＞

- ・寝た姿勢や座った姿勢から、
立ち上がる。
- ・布団をたたむ。その布団を
押入れの上段にしまう。

＜移動＞

- ・歩いて買い物に行く。
- ・電車に乗って、少しの区間
なら立ったまま歩く。
- ・階段を昇降する。

＜上体の作業＞

- ・自動販売機でキップを買う。
- ・歯を磨く、または髪を整える。

・赤ちゃんを抱いたりおんぶ
たりする。

＜姿勢保持＞

- ・テレビを見たり新聞を読ん
でいる間も脊を伸ばしている。
- ・重い物をした後の荷物を、
家まで運んで帰る。
- ・歩くとき、前屈みにならず
に歩く。

◎高齢者の運動の注意点

- ・翌日に痛みや疲れが残ったら
「やりすぎ」です。次回から量
や時間を調節しましょう。
- ・体調や天気の悪い日などは無
理をせず休みましょう。
- ・決めた時間や内容にこだわら
ず、その日の体調に合わせて
ことが大切です。
- ・もの足りないくらいのこと
で止め、「少しずつでも毎日」
を心がけましょう。

次のような動きは高齢者には
困難で、危険です。

- ① テンポの速い動き
- ② ターンや方向転換
- ③ ジャンプなど衝撃のある動き
- ④ 首を激しく振る動き
- ⑤ 不安定な姿勢になる動き
- ⑥ 後ろに下がるステップ

◎運動をするときの注意

- ・周囲を片付けて動くスペース
を確保する。
- ・椅子を活用する：腰掛けて行
なう、つかまる場所を確保す
るなど身体を安定させる工夫
をする
- ・動くときは動作に集中する
- ・歯を食いしばるように力ま
ない。はすみをつけて動くよう
な事は避ける。
- ・ゆっくり動く：どんな動きも
急激にしない。



保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 TEL.03(5320)4557
都庁第1本庁舎41F FAX.03(5388)1600

平成14年
新年号
No.266

R100
古紙配合率100%

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。本年が幸多い年になるよう祈念しております。

伊豆諸島におきましては、一昨年の6月から三宅島火山活動による災害が始まり、神津島や新島では地震が頻発し、それぞれの島の災害復旧活動が進められております。現在も三宅島の雄山では噴煙が上がリ、二酸化硫黄等のガスの噴出が続き、三宅村の方々は島外避難を余儀なくされております。島しょ保健所三宅出張所も三宅島を離れ、現在、都の三宅支庁と三宅村役場と同じ都庁舎の41階に移設いたしました。御蔵島の皆様には遠く離れ、ご不便をおかけいたします。

三宅島民のみならずには慣れない地域でのご不自由な生活をおくられて、帰島のごめどがたない状況で、心身ともにお疲れのごとを推察いたします。お住まいの地域の保健所や保健センターだけでなく、三宅出張所でも「三宅島島民ふれあい集会」「三宅村」「げんき農場」等に保健婦を

派遣し相談等うけておりますので、ご心配なときはご相談ください。三宅島では現地クリーンルームが整備され夜間滞在人数も300人を超え(12月1日現在)、復旧作業が進んでおり、三宅出張所では現地での給食施設や飲料水の衛生監視を実施しております。また島に残された動物の調査等行い昨年の8月には現地でご飼主とべれた犬を一頭捕獲収容いたしました。これからも島外避難されている島民の方々の健康に関わりながら、現地での生活衛生活動に取り組んでまいります。

昨年東京都は、国の21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)の地方計画として、「東京都健康推進プラン21—生活習慣病と寝たきりの予防をめざして—」を策定いたしました。このプラン21の総合目標として「健康寿命の延伸」と「主観的健康観(たとえ病気があっても自分が健康であると感じられること)を向上」を設定しています。そして、そのための重要な課題である、生活

習慣病及び寝たきりの予防に関する、がんや糖尿病等の疾病と危険因子の減少等の目標を設定し、あわせて健康づくり運動の推進の方策を示しています。そこでは個人が健康づくりをすすめていくための社会的支援体制として、都民をはじめとして、家庭、学校、職域、自主グループや市町村、東京都等関係者の役割についても述べられています。

島しょ保健所では管内の2町7村と協力しながら、21世紀の健康づくりを積極的に展開していきたいと思っておりますので、皆様よろしくお願いたします。

昨年12月1日皇太子妃雅子さまが女児をご出産され、明るいニュースに日本中が喜びに包まれました。これを契機に、少子化に歯止めがかかり、母子保健の充実が図られることを期待しております。

最後に、三宅村島民の一日も早い帰島と、三宅村、御蔵島村の皆様の「健康を祈念いたしまして、年頭の「あいさつ」をさせていただきます。

島しょ保健所長

吉村伸子



冬の生活を快適に

暖房と換気のお話

ある日の夕方、ゆう君が家に帰ってき
ました。

ゆう君：「ただいまぁ。夕飯なぁに？」

パパ：「おかえり」

ゆう君：「あれ？なんでパパがいるの？」

ママ：「風邪を引いて会社を早引きしてき
たのよ。」

ゆう君：「ただただ大丈夫？」

ママ：「冬は、空気が乾燥して風邪が流行
るからね。」

ゆう君：「空気が乾燥すると風邪をひきや
すくなるの？」

湿度が低すぎると、のどや気管支の
粘膜が乾燥し、のどの保護作用が低下
して風邪のウイルスが体内に侵入しや
すくなります。

ママ：「乾燥して肌もカサカサになるし、
うちも思い切って加湿器を買いましたよ。
うか。」

パパ：「……（そんなにお金があるんだって
はお小遣い上げてほしいなぁ）わざわざ

加湿器を買わなくても、部屋の中は温
気を出すものがたくさんあるんだよ。

開放型のストーブ（通常の石油ストー
ブなど）は燃焼により水蒸気を発生する
ので、通常は加湿を必要としません。
加湿が必要になるのはエアコンや電気
ストーブなどです。

ただし、住宅内では調理や入浴、洗
濯物の乾燥、観葉植物、水槽などで湿
度が上昇していることがあります。過
剰な加湿のなりようになります。

過剰な湿度は窓ガラスや壁に、空気
中の水分が水滴となって現れる「結露」
の原因となります。結露が発生すると
建材や壁紙を傷めたり、カビを発生さ
せやすくなります。

部屋に湿度計を置き、適切に湿度管
理をしましょう。湿度は30～60%が目
安とされています。

ゆう君：「料理をするときは換気扇を回す
のよ。ストーブを使っているときは換

気扇を回さなくていいのよ。
ママ：「もちろん定期的に空気を入れ換え
なければいけないのよ。」

開放型のストーブなどの暖房器具や
ガスコンロ等の燃焼器具の使用によっ
て二酸化炭素や窒素酸化物などの燃焼
ガスが発生し空気が汚れていきます。

また締め切った部屋で燃焼器具を長
時間使用すると、酸素が消費されて不
完全燃焼を起こし、一酸化炭素が発生
します。

一酸化炭素は、歌舞伎町の火災で多
くの犠牲者を出したガスで、頭痛など
の中毒症状を起こしたり、高濃度にな
ると、中毒死あるいは脳障害の後遺症
など、体に大きな影響を与えます。

定期的な換気を心がけましょう。

ママ：「ちなみにパパのタバコの煙からも
一酸化炭素は出ているのよ。」

パパ：「コッホコッホ！あ、熱が出てきたみ
たい。」

ママとゆう君：「風邪ひいてるんだから早
く寝なれよー」

冬に流行するウイルス性胃腸炎に用心

おなかを冷やさないで冬の風邪

冬に流行する感染症といえはイン
フルエンザを思い浮かべますが、ウ
イルスによる感染性胃腸炎も同じ時
期に流行します。主な症状は、発熱、
吐き気、おう吐、下痢などです。

ウイルス性胃腸炎は、

- ①食品から感染する場合
(食中毒)と、②人か
ら人へ感染する場合
(感染症)があります。



ウイルス性胃腸炎の予防のポイント

ウイルスによる食中毒や感染症を防
ぐために、次のことに注意しましょう。

- 日頃から、食へ過ぎや飲み過
ぎに注意し、健康管理をしまし
ましょう。
- 外から家に帰ったら、うがい
をしましょう。
- 調理の前、食事の前、トイレ
の後には、石けんを使い、30秒

- 調理器具の洗浄や消毒を徹底
し、生鮮食品(野菜や果物など)
は十分に洗きましょう。
- 食品を加熱する場合には、中
心温度で少なくとも80℃、90秒
以上は加熱しましょう。

ウイルス性胃腸炎にかかったら

下痢やおう吐が続く間は、脱水症
状に注意してください。

始めの3～4時間は何を与えても
吐いてしまいます。しばらくすると
吐き気がおさまってくるので、安静
にしてりんご果汁やお茶などを少
づつ飲ませましょう。

但し、子供がべったりする、唇が
乾燥する、尿の色が濃くなる、機嫌
が悪いなどの症状が現れた場合には、
すぐに医師の診察を受けましょう。

患者を介護する時にも注意しましょう

患者を介護している時に、患者が
吐いた飛沫などからウイルスがうつ

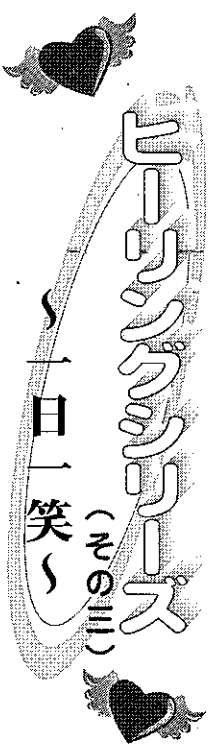
る可能性があります。

患者が部屋やトイレで吐いた時に
は、十分に換気をしながら、吐いた
物をふき取ります。ふき取った後は

精神的なストレスは一日で免疫
力を低下させてしまうことをご存
じですか。免疫機能の中でも非常
に重要な働きをするNK(ナチュラル
キラー)細胞という白血球が
あります。これは癌細胞を攻撃し
て初期の段階で癌を防いだり、ウ
イルスに感染した細胞を破壊して
ウイルス増殖を抑える働きをしま

すが、このNK細胞の働きもスト
レスで急激に低下します。例えば
学生などは受験のストレスでNK
細胞機能(活性値)がかなり低下
し、期末試験直前では通常の四
十％くらいまで低下してしまいま
す。入試シーズンにカゼが流行る
のもつなげます。

一方、風呂へ入浴した後二時間



は入浴前比にNK細胞機能がほ
ぼ倍増します。笑いとユーモアの
ある漫才喜劇などを見物した後も
NK細胞機能が上昇します。また
早足歩行など運動を適度に三分

と適度な運動が、免疫力を高める
秘訣であり、同時にストレス解消
法の秘策でもあります。

行った後も直ちにNK細胞機能が
増加し、運動習慣のある方ではN
K細胞の持続的な上昇が認められ
ます。どうやらリラクソスの工夫

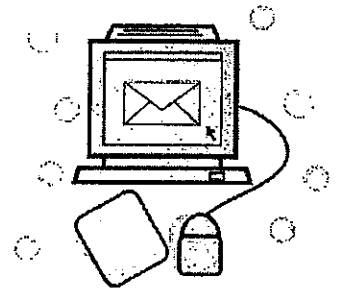
かを笑いをもって過ごす工夫を
考えてみませんか。笑う門には福来
る。人間は動物と違って笑うこと
ができます。今年はぜひ明るく大
らかに笑って参りましょう。

平成14年1月コースのお知らせ

三宅村IT講習会開催のお知らせ

好評ワード(ワープロソフト)&エクセル(表計算ソフト)コースです!

10月から開催していますIT講習会ですが1月はこれまでの講習会の内容の「パソコンの電源の入れ方からインターネットまで」の基礎技能講習に加え、ワード(ワープロソフト)もしくはエクセル(表計算ソフト)の講習を行います。初心者の方にわかりやすい内容となっていますので、ふるってご参加ください。なお、八王子及び飯田橋会場での講習会は1月で終了となります。



【受講資格】

三宅村民(都民)で20歳以上の方ならどなたでも受講できます

【受講費用】 無料

【講習の内容】

パソコンの基本操作、文書の作成、インターネットの利用及び電子メールの利用などの基本的な技能の習得及びワード(ワープロソフト)もしくはエクセル(表計算)の基本操作の習得(ワードコース、エクセルコースの2コースです。どちらかをお選び下さい)

【基本ソフト】 ウィンドウズ

【開催場所及び募集人員】 一覧表のとおり(裏面をご覧ください)

【時間】 昼コース 10:00~17:00まで(2日間)

休日コース 10:00~17:00まで(2日間)

夜間コース 18:30~21:00まで(4日間)

【申込方法】 電話でお申し込みください。(別表のコースNoをお申し出ください)

三宅村新宿総合事務所

三宅村総務課文書広報係 IT講習会担当

電話 03-5321-1111(内線45-614)

電子メール miyake_a@miyakemura.com

【締め切り】 平成14年1月8日(火)まで(先着順です)

なお、4-8、4-9は既に締め切っていますが、定員に余裕がありますので受講希望の方はお早めにお申し出下さい。

【その他】 八王子会場の昼間コースを受講される方は昼食をご用意下さい。

2月は国分寺1コース(平日昼)、八丁堀3コース(休日1、平日昼2)

平成13年12月26日

被災動物の飼い主様へ

平素より本村保健福祉行政に多大なご尽力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

さて、平成13年12月号広報みやげに同封いたしましたとおり、長期化している避難生活に伴う「今後の被災動物のあり方」を三宅島噴火災害動物救援本部からの提言もあわせて、ご案内させていただいたところです。

その後、飼い主様には「アンケート」のお願いをさせていただき、多くの方から回答を頂戴いたしました。今回のアンケートの結果から、皆様の現在の様子が伺えましたが、ぜひ一同にお集まりいただき、「今後の被災動物のあり方」などを話し合いたいと考えております。

つきましては、ご多忙の折り誠に恐縮ではございますが、下記の日程で開催いたしますので、お集まりください。

記

1. 日 時 平成14年1月12日（土）午後1時30分
2. 会 場 東京都庁第2庁舎1階 2庁ホール

※なお、当日は三宅村保健福祉課の他に、関係機関の参加も予定しております。

問い合わせ先

三宅村新宿総合事務所保健福祉課

電 話 03-5320-7827

保健係 松村

帰島の日は、必ず来る！！

三宅島漁業協同組合長 沖山邦男

組合員のみなさん、あけましておめでとうございます。
無事ここに、お正月を迎えるに当たり組合員のみなさん並びに数々のご支援を賜っているみなさんに感謝申し上げます。

昨年は、漁船と共に避難した組合員を中心に操業の再開ができました。しかし、数多くの組合員が、操業再開ができず歯がゆい思いをされていることを痛感する一年でもありました。

童謡「お正月」の唄

♪「も一幾つ寝るとお正月」

「お正月には、凧揚げて、コマを回して遊びましょ」

「早く来い来い、お正月」♪♪

年末に子供が指折り数えて、楽しい正月を心待ちにする唄です。
島を離れて2度目のお正月を迎えて、替え歌を創りました。

♪「もう幾つ寝ると帰島の日」

「帰島の日から海に出て、船を出して稼ぎましょ」

「早く来い来い帰島の日」♪♪

私たちに帰島の日を指折り数えることはできません。しかし、お正月は、来ました。帰島の日も必ず来ます。操業再開ができず、歯がゆい思いをされている数多くの組合員のみなさんにとって、島に戻って「海で稼げる日」は、お正月よりも心待ちにしている日であることは、痛感しております。

帰島後、安心してみなさんと一緒に操業できるよう理事、操業再開している組合員もがんばりますのでご理解とご協力をお願いいたします。

組合員一丸で長期化している避難生活を乗り越えましょう！！