

# ネズミの被害にあわないために



## ネズミの被害

- ・ネズミはダニや病原菌を保有し、様々な**病気を媒介**します。  
例) 食中毒(サルモネラ症など)、ペスト、レプトスピラ症
  - ・ネズミは歯を削るために**物を噛みます**。パソコンの配線、電話や電線のケーブルなどがかじられると、**機械の故障や火災の原因**になることがあります。
- ✓ 一度ネズミに住みつかれてしまうと、駆除には大変な労力と費用がかかり、完全に駆除するには数ヵ月かかることもあります。

## ゴミの管理 対策のポイントは、“密閉する”ことです！

ネズミ対策では、エサを与えないことが重要です。生ゴミ等は、ビニール袋に入れるだけでなく、ポリバケツなどのしっかり密閉できる容器に入れて保管しましょう。



## 都会のネズミ

### ドブネズミ

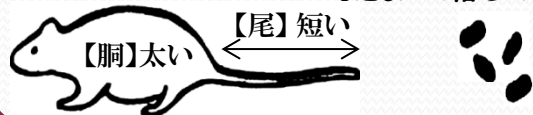
～人を恐れず、ゴミ置き場を荒らす～

- ・寒さに強く、泳ぐことが得意
- ・台所の床下、排水管内を伝って家屋に侵入する

【巣】 植栽などの**地面**に穴を掘って作る

【目と耳】 小さい

【フン】 長さ1～2cm前後(止まってフンをする)  
⇒ まとまって落ちている



### クマネズミ

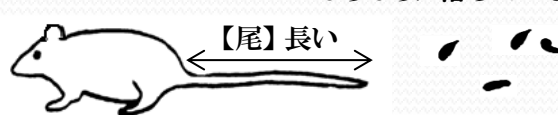
～警戒心が強く、天井裏に侵入する～

- ・暖かい所を好み、高い所が得意
- ・壁や配管を登り、貫通口の隙間などから侵入する

【巣】 **建物内**の天井裏や壁の間に作る

【目と耳】 大きい

【フン】 長さ1cm前後(動きながらフンをする)  
⇒ ばらばらに落ちている



# ネズミ対策の3原則

①エサを取らせない ②侵入させない ③隠れ場所を作らない

## ①エサを取らせない

ネズミはあらゆるものを食べます。ペットフードやせっけん、庭に植えてある球根や有機肥料などもネズミのエサになるので、注意が必要です。

**対策** ✓ 食べ物は密閉容器（金物または厚手のプラスチック）に入れるか、冷蔵庫や戸棚などに入れて保管しましょう



## ②侵入させない

ネズミは2cm位の穴や隙間から侵入することができます。（目安5円玉）  
建物に侵入口がないか確認しましょう。

例) ネズミの侵入口



壊れた床下の通気口

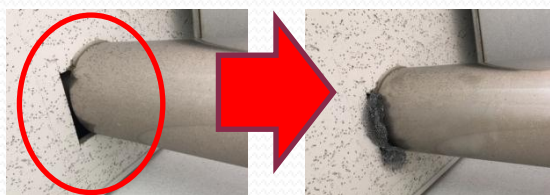


外壁の貫通口

（エアコン、キッチンの給排水・ガスの配管、配電盤など）



**対策** ✓ 侵入口の有無を確認しましょう。  
侵入口がある場合は、パテやセメント、金タワシで塞ぎましょう。



## ③隠れ場所を作らない

建物の外周や庭、キッチン周りなどに物が多く置いてあると、ネズミの隠れ場所となってネズミが寄り付きやすくなります。ネズミが隠れる場所を無くすことが大切です。

**対策** ✓ 不要なものは処分して、整理整頓を心がけましょう。  
特に、クマネズミは隠れる場所がない所には、警戒して寄り付きません。



ネズミに関するご相談がありましたら、下記までお気軽にご連絡ください。

港区みなと保健所 生活衛生課 生活衛生相談係  
住所：港区三田1-4-10 TEL:6400-0043

60歳以上の方へ!!

大学で出会い、学び、地域で活動するきっかけに

# チャレンジ コミュニティ大学

第16期生募集

- ✓ 同世代の方と出会えます！
- ✓ 明治学院大学の白金キャンパスで暮らしに役立つ内容を学ぶことができます！
- ✓ 在学中は大学の図書館や食堂など多くの施設を利用できます！

事前説明会を  
開催します

詳細は裏面をチェック！

内 容	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 社会参加(福祉・行政) 地域社会の現状や区の行政課題等を学びます。また福祉施設の見学も行います</li><li>・ 健康増進(スポーツ・健康) 実際に体を動かす実習が中心です</li><li>・ 一般教養(経済・法律・芸術等) 身近な法律から美術・音楽まで幅広く学びます</li></ul>
受講期間	令和5年4月から令和6年3月まで1年間/ 週1～2回2時限(水曜または土曜、1時限90分) 約40日間
募集人員	60名(選考)
費 用	2万円(年間)



入学式



自然探索

## 申込み

各総合支所協働推進課及び各いきいきプラザ等で配布予定の  
「申込のしおり」を参照の上お申込みください

申込期間 令和4年 **12月23日(金)**～令和5年 **1月31日(火)**午後5時(必着)  
※「申込のしおり」は、12月23日(金)から配布します

問合せ

高輪地区総合支所協働推進課地区政策担当  
〒108-8581 港区高輪1-16-25 高輪コミュニティーぷらざ4階

☎ 03-5421-7123

FAX 03-5421-7626

チャレンジコミュニティ大学の概要を説明するとともに、皆さんの質問にもお答えします。コミュニティの活性化に興味がある人、応募を迷っている人、どなたでもお気軽にご参加ください！

	日時	場所
①	令和5年1月13日(金) 午後2時～3時	芝区民協働スペース
②	令和5年1月14日(土) 午後2時～3時	高輪区民協働スペース
③	令和5年1月17日(火) 午後7時～8時	赤坂区民センター
④	令和5年1月18日(水) 午前10時～11時	芝浦区民協働スペース

明治学院大学の先生や修了生が活動内容等についてお話しします！



※ お住まいの地域に関わらず、どの会場でもご参加いただけます。

## 地図

### ①芝区民協働スペース

芝5-13-15 芝三田森ビル2階

- JR「田町駅」三田口(西口)徒歩6分
- 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A3出口徒歩6分
- 地下鉄大江戸線「赤羽橋駅」赤羽橋口出口徒歩7分
- 都バス・ちいばす高輪ルート「慶応義塾東門」バス停徒歩1分



### ②高輪区民協働スペース

高輪1-5-38 HUG高輪2階

- 地下鉄南北線・三田線「白金高輪駅」1番出口徒歩7分
- ちいばす高輪ルート「高輪地区総合支所前」バス停徒歩7分



### ③赤坂区民センター

赤坂4-18-13 赤坂コミュニティぷらざ内

- 地下鉄銀座線・丸の内線「赤坂見附駅」A 出口徒歩10分
- 地下鉄大江戸線・銀座線・半蔵門線「青山一丁目駅」4番出口徒歩10分
- ちいばす赤坂ルート・青山ルート「赤坂地区総合支所前」バス停から徒歩すぐ



### ④芝浦区民協働スペース

芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階

- JR「田町駅」芝浦口(東口)徒歩5分
- 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6 出口徒歩6分
- ちいばす芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」バス停から徒歩すぐ



# ヒートショックを防ぐ 7つのポイント



入浴前

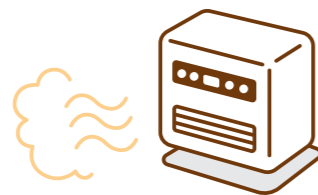
## 1 こんなとき、入浴は避けよう。

- 食後すぐ ● 飲酒した後
- 医薬品の服用後



## 2 脱衣所や浴室を暖かくしよう。

- 脱衣所に暖房を入れる
- 浴槽のふたを開けておく



## 3 入浴前は、家族に声をかけよう。

- 早期発見のため、家族もこまめに様子を見に行こう



入浴中

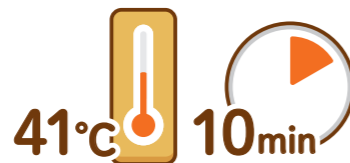
## 4 かけ湯をしよう。

- 心臓に遠いところから、足→腹→胸の順に体を慣らす



## 5 温度と時間の目安を知ろう。

- 湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までを目安に



## 6 浴槽からゆっくりと出よう。

- 立ちくらみを防ぐため浴槽から上がる時はゆっくりと
- 床が濡れているため、手すりなどにつかまる



入浴前・後

## 7 入浴前後の水分補給を忘れずに。

- 発汗で失われる水分と塩分を補給



### おすすめの水分補給

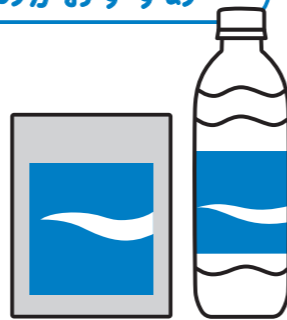
適切な塩分と糖分を含んだものがおすすめ

塩分 **0.1~0.2%**

食塩相当量として 0.1~0.2g/100ml

糖質 **4~8%**

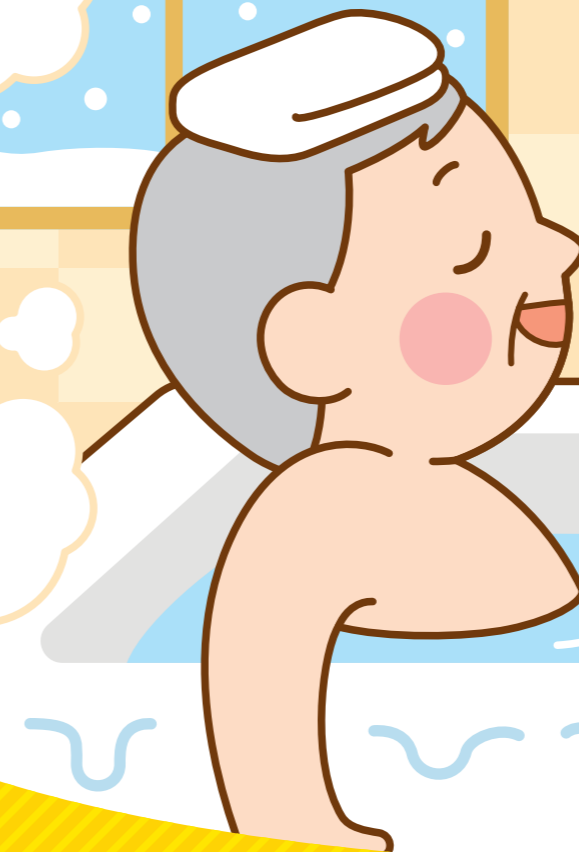
体内への速やかな水分吸収をサポート



持病のある人は水分補給について主治医と相談しましょう。  
参考:「冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください!」(消費者庁)・「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(公益財団法人日本スポーツ協会)を加工して作成

冬季に多発する入浴中の事故

# ヒートショックにご用心!



体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂ですが、  
11月から4月にかけての寒い季節には、  
入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。  
しっかりと予防して事故を防ぎましょう!

港区と大塚製薬は、連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。



港区



Otsuka 大塚製薬



監修：坪田 淳

新田町ビル診療所 院長 医学博士  
東京都港区医師会 会長

# 入浴中事故の現状と特徴

交通事故死  
より多い

冬季に  
多い

9割が  
高齢者

自宅の浴室で  
起こりやすい

普段元気な  
人も注意



参考: 冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください! (消費者庁・交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中事故に要注意! (政府広報オンライン)を加工して作成

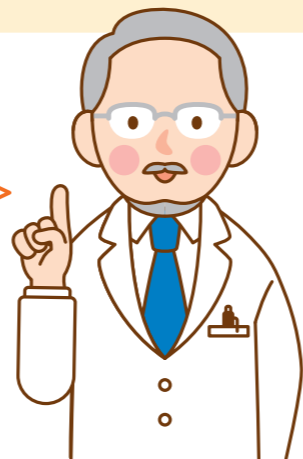
## セルフチェックシートで確認してみよう

以下の10項目であなたに当てはまるものを数えてみてください。

- |                                                                             |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、<br>高脂血症、心臓・肺や気管が悪い<br>などと言われたことがある | <input type="checkbox"/> 1人暮らし、または家族に<br>何も言わずにお風呂に入る |
| <input type="checkbox"/> 飲酒後に入浴することがある                                      | <input type="checkbox"/> 浴槽に入る前のかけ湯をしない               |
| <input type="checkbox"/> 自宅の脱衣室に暖房設備がない                                     | <input type="checkbox"/> シャワーやかけ湯は<br>肩や体の中心からかける     |
| <input type="checkbox"/> 自宅の浴室には暖房設備がない                                     | <input type="checkbox"/> 熱い風呂が大好きだ                    |
| <input type="checkbox"/> 1番風呂に入ることが多い                                       | <input type="checkbox"/> 入浴前・後に水分をとらない                |

参考: 早坂信哉/リンナイ熱と暮らし通信2018 を加工して作成

さて、あなたはいくつ当てはまりましたか?  
当てはまるものが多ければ多いほど危険が高いと言えますが、  
目安として**5個以上**にチェックがついた場合、  
**「ヒートショック予備軍」**とされています。



# ヒートショックが起きる原因

入浴中の事故が起こる主な原因として考えられているのは、**ヒートショック**です。

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起きます。

入浴時に、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入ること、熱い湯船に浸かることで、血圧が急変動し、意識障害や不整脈等を起こし、浴室での転倒や浴槽で溺れることにつながっていると考えられています。



また、長時間熱い湯船に浸かることで**発汗による脱水(熱中症のような状態)**と**血液が固まりやすい状態**を引き起こし、入浴中の事故につながると考えられています。

## 浴槽でぐったりしている人(溺れている人)を発見したら...

- 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- 入浴者を浴槽から出す。  
(出せないようであれば、溺れないようにする。)
- 直ちに救急車を要請する。
- 肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
- 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。

いざというときの為に応急手当を覚えましょう

参考: 冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください! (消費者庁)を加工して作成