

住まいの工夫

部屋の温度と湿度を知る

部屋の温度は 28℃以下、湿度は 70%以下に。室外との温度差が激しいと身体に負担がかかるので注意が必要です。

エアコンと扇風機を上手に活用する

寝ている間の温度管理も大切です。エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

衣服の工夫

日傘や帽子、日陰で直射日光を避ける

帽子は時々脱いで熱を逃しましょう。

締め付けの少ないゆったりとした衣服にする

麻や綿などの風通しのよい服装、肌着には吸汗、速乾性のある素材を選びましょう。

◆夏に多くなる食中毒

食中毒は、有害な微生物や化学物質を含む食品を食べた結果生じる健康障害（嘔吐、腹痛、下痢などの症状）のことを指し、年間を通して発生しています。夏は、肉の生食や加熱不十分な調理を原因とした腸管出血性大腸菌やカンピロバクターによる食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因となるものには、ほかにもノロウイルスなどがあります。特に抵抗力が弱い子どもや高齢者は、注意が必要です。

・カンピロバクター

鶏肉の生食や加熱不十分な調理などが主な原因となっています。

・腸管出血性大腸菌（O157）

生肉や加熱不足の肉や生野菜、生肉に使った調理器具により汚染された食品も原因になります。わずかな菌数でも発病することがあります。



◆家庭での食中毒予防

食中毒予防は、**食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」**の3原則で！！



①つけない	<ul style="list-style-type: none">・手洗いと洗浄。・肉、魚、卵などを扱う前後は手を洗う。・肉などを触った手や包丁では生野菜は触らない、切らない。・調理器具、布きんの使用前後は、洗ってから熱湯をかけると消毒効果がある。
②ふやさない	<ul style="list-style-type: none">・調理したらできるだけ早く食べる。冷蔵庫を過信せず、食品は早めに使い切る。・室温に長く放置しない。・生鮮食品や冷凍食品は、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
③やっつける	<ul style="list-style-type: none">・加熱調理（加熱・殺菌）・加熱して調理する食品は中心部まで確実に火を通す（目安は75℃以上） （例）電子レンジは加熱ムラが出やすいので、時々かき混ぜる。 肉料理は、中心部まで色が変わっているか確認する。など

◆日頃からの感染予防対策

感染症は、原因となる病原体や感染経路が異なるため、予防方法はそれぞれ異なりますが、基本的な予防方法は、**手洗い、うがい**など同じです。手洗いは、周りの人にうつさない二次感染を予防するための基本でもあります。一般的に、抵抗力が弱い人が食中毒になりやすいと言われていいます。規則正しい生活を送り、日頃からの生活の中で抵抗力を高めるように心がけましょう。

問 健康政策課 本3階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健康

おおたわら塾

暑い夏を乗り切る身体づくり

昨年度に引き続き、今年も猛暑が予想されます。

気温と湿度の高い夏は、熱中症や食中毒にかかりやすい時期ですが、適切な予防法で防ぐことができます。しっかりと対策をして、この暑い夏を乗り切りましょう。

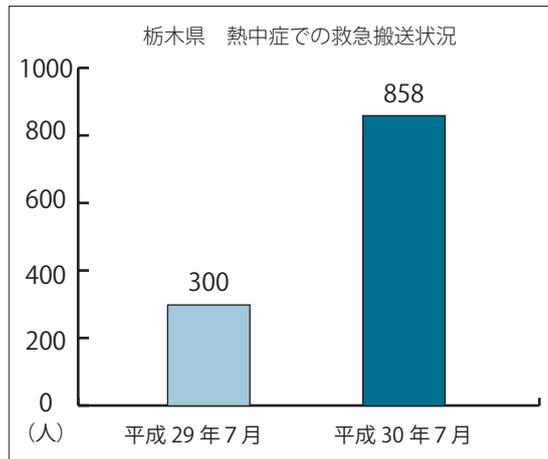
◆熱中症とは？

高い気温や高い湿度の環境で、体温を平熱に保つ仕組みがうまく働かなくなり、体温が上昇することで引き起こされる体調不良のことです。

めまいや頭痛などの症状から始まり、重症化すると脳や内臓が障害され、死に至ることもあります。

県内の平成29年と平成30年の7月に熱中症で救急搬送された人を比較すると、約2.8倍に増加しています。

「自分は大丈夫！」と過信せずに、熱中症対策をしましょう！



【参考】総務省
平成30年7月の熱中症による救急搬送状況

◆症状と応急処置

〈Ⅰ度〉

めまい、筋肉痛
立ちくらみ、汗が止まらない

〈Ⅱ度〉

頭痛、吐き気、体がだるい

〈Ⅲ度〉

意識がない、けいれん
呼びかけに対して反応がおかしい
まっすぐに歩けない

熱中症が疑われる場合には、涼しい場所に移動し、身体を冷やすことと水分や電解質を補給する必要があります。休んでも症状が改善されない場合や、自力で水分補給がとれない、意識がもうろうとする場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。



◆熱中症を予防しよう

7月は、「熱中症予防強化月間」です。熱中症に負けない身体をつくるためには、日頃から十分な睡眠とバランスの良い食事、運動で汗をかく習慣を身につけておくことが大切です。

暑い日に、特に意識していただきたいポイントを紹介します。

～水分補給のポイント～

のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう【1日あたり1.2ℓ（コップ約6杯）が目安】
水分補給には糖分が含まれていない、水や麦茶などがおすすめです。

＜水分補給のタイミング＞

- ①朝起きた時
- ②毎食後
- ③外出前
- ④運動前後
- ⑤お風呂の前後
- ⑥寝る前



*スポーツドリンクや経口補水液は、日常的に水代わりに飲むものではありません。

熱中症が疑われる場合には、「経口補水液」を活用しましょう。