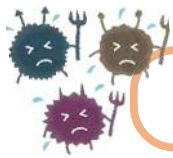


にいかっぷ健康通信 第11号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしですか？
7月も近づき、湿度や気温が上がってきましたね。体調は崩していないでしょうか？
今回の健康通信では、夏に向けて、食中毒・熱中症予防についてお伝えします。



初夏から増加する食中毒を予防するために



食中毒を起こすと下痢や腹痛、発熱、おう吐などの症状が現れ、重症の場合には命に関わることもあります。これから気温・湿度ともに高くなる夏は食中毒が起こりやすく、O-157 やサルモネラなどの細菌による食中毒が増加します。細菌による食中毒を防ぐためには、「**温度**」に気をつけることが重要です。



記事担当 管理栄養士 小森

食品は室温で放置せず冷蔵庫などの低温で保存し、調理時にしっかり加熱することでおよその食中毒を防ぐことができます。また、調理時はキッチンや調理器具、手を清潔に保つ、食事は調理後2時間以内に食べることも大切です。



買い物や保存、調理時のポイント



肉や魚などの生鮮食品は、買い物中に食材の温度が上がってしまうため、最後に購入する工夫が必要です。

生鮮食品はポリ袋に分けて入れましょう。購入後は生鮮食品が冷たいうちに帰宅し、すぐ冷蔵庫や冷凍庫に入れます。

冷蔵庫は食品が多いと冷気が循環しにくく、庫内が十分に冷えないため、食品の詰め込み過ぎには注意が必要です。

肉は十分に加熱することが重要です。特にハンバーグ等のひき肉料理は中心部までしっかり加熱しましょう。

魚は新鮮なものを選び、**野菜**は流水でよく洗いましょう。

持ち帰る際に保冷バッグや保冷材、氷を使うと細菌の繁殖を抑えることができます。

エコバッグは肉や魚の汁が付着することがあるため定期的に洗い、清潔に保ちましょう。

多くの細菌は10度以下で繁殖速度が遅くなるため、冷蔵庫は10度以下になるように管理しましょう。庫内のスペースは3割以上空けておくのがおすすめです。

今年は、去年より暑い…！？

熱中症

にご注意ください！



暑さなどによってからだの調整機能がうまく働かなくなり、引き起こされる体調不良のことを、熱中症といいます。屋外だけでなく、室内でも注意が必要です。

マスクを着用する生活が続いていますが、マスクにより皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなることで熱中症のリスクが高まります。



こんな時は要注意



気温が高い

湿度が高い

日差しが強い

風が弱い

暑さに慣れていない時期

- ・気温: 25℃以上になると、熱中症になる方が増える
- ・湿度: 80%以上ある時は注意が必要
- ・風 : 汗をかいても体から蒸発しにくくなり、体温を下げる効果を弱めてしまう
- ・暑さに慣れていない時期: からだの熱を放散しにくいため、体温上昇しやすい

予防法

暑さを避ける

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・外では、日陰へ



こまめな水分補給

- ・のどが渴いていなくても
- ・入浴前後や起床後も
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も一緒に



暑さに備えたからだづくりと

日頃の体調管理

- ・暑くなり始めの時期から、軽く汗ばむ運動を続けていると、汗の量や皮膚の血流量が増えるため、体にたまった熱を逃がしやすくなります

マスクを外せる時は外す

- ・屋外: 人と2m以上離れている場合
- ・屋内: 人と2m以上離れていて、会話がない場合 など

こまめな換気



熱中症が疑われたら・・・

☆意識がある場合

涼しい場所へ避難させる。
冷却、水分・塩分補給
症状が改善しなければ医療機関へ

☆意識がない場合

すぐに救急車を要請。
救急隊が到着するまでは、
涼しい場所へ避難させ冷却

熱中症を予防して、
夏を乗り切りましょう！



記事担当
保健師 会田