

# 第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

## GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210



今回は、夏の健康をテーマに「食中毒」と「熱中症」の予防についてお知らせします。また、体調を崩しがちな夏を元気に過ごすためには、日頃からの健康づくり“一日3食、バランスのとれた食事”と“適度な運動”が基本となります。予防法を知って暑い季節を乗り切りましょう。

### 食中毒 予防

高温多湿な夏季は細菌性の食中毒が発生しやすく、県内では、腸管出血性大腸菌感染症の件数が増加傾向にあります。食中毒はきちんと対策をとることで予防することができます。

#### 予防のためのポイント！

- 手洗い
  - 調理前、食事前、トイレの後、動物に触れた後は、石けんで丁寧に手を洗う
- 調理前の準備
  - 野菜などの食材は流水できれいに洗う
  - 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
  - 生肉や魚、卵を取り扱う前後には、必ず石けんで手を洗う
  - 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
  - 使用後のふきんなどはよく洗い、しっかり乾燥させる
  - 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する
- 食事
  - 清潔な食器を使う
  - 作った料理は、室温に長時間放置しない
- 買い物
  - 消費期限を確認する
  - 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
  - 肉や魚などは汁が他の食品に付かないようにビニール袋に入れる
  - 寄り道をしないで、すぐに帰る
- 家庭での保存
  - 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
  - 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
  - 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
  - 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない
- 残った食品
  - 清潔な容器に保存する
  - 食べるときは十分に加熱する
  - 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる

### 熱中症 予防

気温が高い、ムシムシする、日差しがきつい、急に暑くなった、風が弱いなどの環境では、熱中症に注意が必要です。熱中症は、いのちに関わることもあります。

#### 予防のためのポイント！

- 暑さを避ける
  - ・屋外では日傘や帽子を使い、日陰を利用
  - ・涼しい服装
  - ・無理な節電はせず、室内ではエアコンや扇風機を使う
- こまめに水分補給する
  - ・のどが渴きを感じなくても
  - ・アルコールでの水分補給は×
  - ・起床時、入浴前後に
  - ・大量に汗をかいた時には塩分補給

☀️ 高齢者や子どもは、特に注意が必要です  
 高齢者≫暑さやのどの渴きを感じにくく、また熱を体の外に逃す機能が弱くなる⇒のどが渴かなくとも意識して水分補給しましょう。適度な運動で体力をつけましょう。  
 子ども≫汗をかく能力や体温を調節する能力が未熟で、身長が低いため地表面からの暑さの影響を受けやすい⇒家族など、まわりの人が顔色や汗のかき方を十分にみて、顔が赤く、ひどい汗をかいているときには涼しい場所で休ませましょう。自由に水分補給できるように準備し、こまめに休息・水分補給タイムをもうけましょう。

#### ■熱中症の対処法

重症度	症状	対処法
軽度	手足がしびれる、めまい、たちくらみ、こむら返り、気分がわるい	・涼しい場所へ ・水分・塩分の補給 ・衣服をゆるめる
中等度	頭がガンガンする、吐き気・嘔吐、だるい、意識がなんとなくおかしい	・首、わきの下、太もものつけ根などを冷やす ・体調がよくならなければ病院へ
重度	けいれん、応答がおかしい、意識がない、まっすぐに歩けない	・すぐに救急車を呼ぶ！ ・救急車が到着するまで体を冷やす

食中毒かな？と思ったら…  
 おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬は服用せず、早めに医療機関を受診しましょう。

