



☀熱中症に気をつけよう!!☀

今年も5月から夏日を記録するなど暑い夏となりそうです。今年にはさらに新型コロナの影響で夏でもマスクを着用する機会が多くなることから、例年以上に熱中症が心配です。熱中症は、高温下で体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることで起こり、体温上昇やめまい、けいれんなどの症状が現れます。厚生労働省は...

- ☀屋外で人の距離が2m以上確保できる場合にはマスクを外しましょう
- ☀マスクを着用している場合は過度な運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ☀部屋の換気を行うことで室内の温度が上がることから、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう

と注意を呼び掛けています。熱中症は実は室内で最も多く発生しています。高齢の方や脳卒中の後遺症のある方、糖尿病の方などは、暑さやのどの渇きを感じにくくなっている場合がありますので、特に注意が必要です。スポーツドリンクや経口補水液などを上手に活用しながら、しっかりと水分補給をおこなっていきましょう。

食生活アドバイザー Tさんによる食生活講座

夏に増える細菌性食中毒。海水に潜む腸炎ビブリオもその一つです。塩分濃度、栄養、温度などの条件がそろって増殖が極めて速いのが特徴です。この細菌が体内に入ってから症状が出るまでの潜伏期間は8時間~24時間で、主な症状は水様性の下痢、激しい腹痛、しばしば嘔吐や発熱を起すこともあります。腸炎ビブリオの原因は主に寿司や刺身などの生の魚介類です。しかし、汚染された調理器具や手指を介した二次汚染により、魚介類以外の食品が原因になることもあります。食中毒予防のための3原則「付けない、増やさない、やっつける」

- ① 食中毒菌を付けない!
魚介類を扱った調理器具や手指は他の食品に触れないようにして、使うために洗浄・殺菌することが大切です。
- ② 食中毒菌を増やさない!
腸炎ビブリオは真水(水道水)に弱いため、調理前に流水で洗うと有効です。また、4℃以下ではほとんど増殖しないので、冷蔵庫、氷、保冷剤などで低温管理しましょう。飲食店のテイクアウトは保管温度に注意し、早めに食べるようにしましょう。
- ③ 食中毒菌をやっつける!
腸炎ビブリオは熱に弱く、通常の加熱調理で死滅します。中心部までよく加熱しましょう。

この食中毒は1980年代前半まで多発しました。現在は冷蔵設備の発達や予防対策が広まったことで大幅に減っていますが、過去には死亡例もあり油断できません。今回は旬の食品を紹介します! においしい強いあの食材です。



令和2年度 熱中症予防行動

環境省 厚生労働省 令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 1 暑さを避けましょう
 - ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - ・ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
 - ・ 暑い日や時間帯は無理をしない
 - ・ 涼しい服装にする
 - ・ 急に暑くなった日等は特に注意する
- 2 適宜マスクをはずしましょう
 - ・ 気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
 - ・ 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
 - ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を
- 3 こまめに水分補給しましょう
 - ・ のどが渇く前に水分補給
 - ・ 1日あたり1.2リットルを目安に
 - ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 4 日頃から健康管理をしましょう
 - ・ 日頃から体温測定、健康チェック
 - ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅を静養
- 5 暑さに備えた体作りをしましょう
 - ・ 暑くなり始める時期から適度に運動を
 - ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
 - ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。