



保健室だより 夏号



梅雨が明けると、夏本番がやってきます。体調を崩さないように注意しましょう！

油断大敵！食中毒！！

6月～9月は細菌性食中毒にご用心！

細菌性食中毒の代表は、サルモネラやカンピロバクター、腸管出血性大腸菌(O-157)など。食中毒菌の多くは10～40℃が増殖範囲。無味無臭で、付着に気づかないのが特徴です。

一方ウイルス性食中毒の代表は、ノロウイルスやロタウイルス。ウイルス性食中毒は冬に、細菌性食中毒は夏に多く発生しています。



◆発生件数の多い 3大食中毒

ノロウイルス

発生件数第1位。弁当や総菜などの複合調理食品や2枚貝などが主な原因。感染力が極めて強い。



カンピロバクター

主な原因食品は鶏肉。潜伏期間が2～5日間と、比較的長めなのが特徴。下痢便は腐敗臭がある。



サルモネラ

食肉や卵、およびそれらの加工品が原因。潜伏期間は12～24時間で、下痢や嘔吐を引き起こす。



◆食中毒予防 6つのポイント

1 生鮮食品は新鮮なものを買きましょう

☆お得だからと大量に買い込みすぎず、新鮮なうちに食べ切れる量だけを買うのがポイントです。

2 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ

☆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に！中身は7割程度に！

3 手も食材も、こまめに洗いましょう

4 加熱は十分に

☆加熱は中心部の温度が75℃・1分間以上加熱しましょう。

5 つくりたてをいただきます

☆冷たい料理は冷たく(10℃以下)、温かい料理は温かく(65℃以上)！

6 後片付けも大切です

☆時間の経ち過ぎたものや少しでも不安のあるものは思い切って捨てましょう。



◆「食中毒かな？」と思ったら

吐き気や嘔吐、下痢、発熱、唇のしびれなどが起こったら、食中毒の疑いがあります。同じ食事をした人に同様の症状があれば、さらに食中毒である可能性が高くなります。

《こんな対応を》

○脱水症状にならないように水分を十分にとり、早めに受診する

○自己判断で下痢止めなどの市販薬を飲まない

参考資料：みんなの家庭の医学2013夏、きほんの食中毒予防&手洗い、食中毒予防のポイント

夏バテ対策 ～暑い夏を元気に乗り切ろう～

暑い日が続く夏になると、なんとなく体がだるい、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなる…なんてことはありませんか？これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう…これがいわゆる「夏バテ」の状態です。



夏バテを防ぐ生活習慣

1. こまめに水分補給をする

胃を冷やして消化能力を低下させないために、常温に近い飲料をこまめに飲むことです。糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解に「疲労回復のビタミン」といわれるビタミンB₁を多量に消費するため、疲れやすくなります。

(水分補給の仕方)

●屋内：半日(4～5時間)で500mlのペットボトル1本分をこまめに飲む。

●屋外：こまめに塩分の含まれたドリンクを飲む。



2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。

エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけなどで調節しましょう。

お風呂に入ったときに、足の裏の人差し指と中指の骨の間で、少し窪んだところにある湧泉(ゆうせん)というツボを押すと、自律神経の働きが高まります。



3. ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

疲れを溜めないことが夏バテの一番の予防法です！

寝る1時間前に38℃程度のお湯に、額にうっすら汗をかく程度につかると安眠効果があります。暑くて寝苦しいときは氷枕や小さな保冷剤をタオルでくるんだものを枕の中央にのせ、後頭部を冷やすのも効果的です。

4. 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける (積極的に摂りたい栄養素)

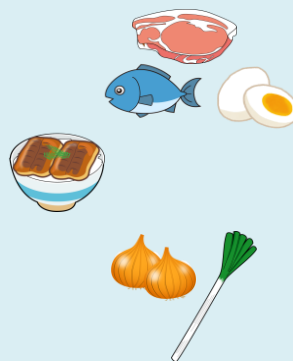
●タンパク質：夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要。

肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれる。

●ビタミンB₁：糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。

豚肉、ウナギに多く含まれる。

●アリシン：ビタミンB₁の吸収を高める。たまねぎやにんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれる。



参考資料：全国健康保険協会ホームページ「お役立ち情報」 明日にさがつく健康情報サイト「サワイ健康推進課」 季刊誌「self doctor」