

# 夏場の健康管理

## 食中毒

高温多湿の日本の夏は、食中毒を引き起こす菌が繁殖しやすいシーズンです。食中毒は、食品の不適切な処理や保存によってサルモネラ菌、ブドウ球菌、ノロウイルスなどの細菌やウイルスが人へ感染することです。

また、近年は食品感染だけでなく、感染者の汚物などを通じて「人から人への感染」も増えています。

食中毒の症状は、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの急性胃腸炎の症状や、しびれや麻痺などの神経障害などが代表的な症状です。悪化すると死に至る場合もあるので、注意が必要です。

同じ食事をした人に同様の症状があれば、自身も食中毒の可能性が高くなります。くれぐれも自己判断せず、すみやかに医師に相談することが大切です。

左の食中毒予防3原則を守って食中毒を予防しましょう。

## 食中毒予防3原則

### 1 菌をつけない

- 食材に触れる前の手洗いと調理器具の殺菌・消毒を徹底する。
- 調理の前には必ず手を洗う。
- 肉・魚・卵を触ったら必ず手を洗う。
- 肉・魚を切った包丁、まな板は必ずよく洗い消毒する。(肉・魚用のまな板と別に野菜用のまな板を準備することが望ましい)

### 2 菌を増やさない

- 冷蔵庫の温度は10度以下に、生ものを入れる場合は4度以下で保存し、室温で放置しないようにする。
- 新鮮な食材を購入し、すぐに冷蔵庫で保存する。
- できるだけ早く調理し、調理後は早く食べる。
- 室温で長時間の自然解凍は菌が増殖しやすいので、解凍は冷蔵庫内か、電子レンジでする。

### 3 菌をやっつける

- できるだけ生で食べることはさけ、じゅうぶん加熱したものを食べる。
- 食品の中心までしっかり加熱する。(中心部を75度で1分間)
- 野菜など生で食べるものは流水で十分洗う。
- 汁物の再加熱も必ず沸騰させる。
- まな板、ふきんなどは漂白剤や熱湯で消毒し、日光で乾燥させる。

## 熱中症

熱中症は、高温環境下で、体温の調節機能が破綻するなどして、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

最近では、運動中や日常生活での熱中症が注目されています。油断すると死に至る場合もあるので、予防法を知っていれば防げることができます。

「屋外では帽子をかぶる」「水分をこまめに摂取する」「日陰を利用する」「たくさん汗をかいたらスポーツドリンクなどで塩分を補給する」などに注意しましょう。

また、湿度が高いとき、風がないときは要注意です。左の表は、熱中症の症状と対処方法です。

## 熱中症、こんな症状は要注意です！

重症度	症状	対処方法
重症度Ⅰ度	・めまい、たちくらみがある ・こむら返りがある ・汗がふいてもふいても出る	水分・塩分を補給する
重症度Ⅱ度	・頭がががする(頭痛) ・吐き気がする・吐く ・からだがだるい	足を高くして休む 水分・塩分を補給する (自分でとれなければすぐに病院へ)
重症度Ⅲ度	・意識がない ・体がひきつける(けいれん) ・呼びかけに対し返事がおかしい ・真つすぐに歩けない・走れない ・体温が高い	水や氷で体を冷やして、救急車を呼ぶ

環境省ホームページで、暑さ指数など、熱中症予防情報が提供されています。(http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html)

## 健康づくり・活動ひろい

### 「ひこね元気計画21」実行委員

体の状態を正しく認識し  
少しずつ補強していく



あかぎ かずよ 赤木 和代さん(日夏町)

ウォーキングをすることで、体を動かすようになりました。体力が落ちてくる前に、体の状態を正しく認識し、少しずつ補強していくことが大切だと思っています。また、働いている人にもウォーキングをすすめています。

「減ら脂て食べよう菜」  
を心がける



やまもと ゆき 山本 幸さん(稲部町)

カロリー計算の仕方やヘルシーな食事の取り方など学び、「減ら脂て食べよう菜」を心がけています。

「ひこね元気計画21」の地道な活動を、多くの人に知ってもらい、その輪を広げていきたいです。

夏場で大事なものは  
水分補給と体の温度調節



ひらい まさこ 平居 正子さん(高宮町)

夏場で注意したいことは、水分補給と体を冷やさないことです。

野菜を多くとることや、うす味にするなどの大切さなどを知ってもらうために、「うす味・味覚チェック1万人キャンペーン」などをして、食事の大切さをお伝えしたいです。

いろんなコースから  
地域や風景の発見



たづね ひでお 田附 英雄さん(古沢町)

歩くのがもともと好きでしたが、いろんなコースを歩いて、知らなかった地域の歴史や風景の発見をできて良かったです。

また、講座などで学んだことを、ウォーキングなどに参加している人に、話していきたいです。

## ひこね元気計画21 実行委員のメンバーを募集します！

「住んでいるだけで、元気になれるまち」を目指す「ひこね元気計画21」。この計画を推進する活動に参画していただける人を募集します。

### 活動の内容

健康なまちづくりを推進するためのプロジェクトチーム「食事チーム」「運動チーム」のうち、希望のチームに所属して、計画推進のための取り組みの企画や展開をしていただきます。

### ●食事チーム

健康的な食生活に関心がある人。自分自身や家族の肥満の予防に関心がある人。

### ●運動チーム

運動の必要性を感じていても、なかなか出来ない人。ウォーキングや運動が好きな人。

### ●その他

ひこね元気計画21のキャラクター「コンキー君」が好きな人、パソコン・デジタルカメラ、チラシの作成や文章・イラストを書くことが好きな人、いろいろな人との交流を楽しみたい人、彦根を日本一元気になれるまちにしたい人。



「ひこね元気計画21」マスコットキャラクター「コンキー君」

応募資格 チームごとに開催するおおむね月1回程度の会議や取り組みにボランティアで参加していただける人。

募集定員 各チーム5人程度

締切日 7月15日(水)

申込方法 住所、名前、生年月日、電話番号、希望のプロジェクトチーム名、健康づくりに対する思いを書いて、直接持ち込んでいただくか、郵送、ファクスで申し込んでください。

問い合わせ先 「ひこね元気計画21」実行委員会事務局(〒522-0041 平田町670-22-0041 24-0810 健康推進課内) ☎24-0810 6番、FAX 24-50070番 Eメール: kenko@ma.city.hikone.shiga.jp