



暑い夏を元気に乗り切ろう 熱中症、食中毒予防について

熱中症を予防しよう

暑さが本番を迎えるこれからの季節、熱中症の予防が重要になります。高齢者や乳幼児は重症化することがあるので、特に注意が必要です。熱中症予防のポイントは「水分補給」と「暑さを避ける」ことです。環境をうまく調整し、夏を元気に乗り切りましょう。

熱中症を予防する6つのポイント

- 1 暑さを避ける**
 - ・できるだけ高温多湿、炎天下での外出は控え、日陰を選んで歩く
 - ・外出時には、日傘、帽子を利用する
 - ・室内では、冷房や扇風機を適宜利用する
- 2 涼しい服装**
 - ・通気性が良く、吸汗・速乾性がある衣服を選ぶ
 - ・熱を吸収しやすい濃い色の服は避ける
 - ・襟元を緩めて熱や汗を逃がす
- 3 小まめな水分補給**

- ・喉のかわきは脱水が始まっている証拠なので、喉のかわきを感じる前に水分を摂る
- ・砂糖や塩分の濃度が濃いものは避ける(吸収までの時間がかかる)
- ・アルコールや多量のカフェインを含む飲料は避ける(利尿作用があり、体内の水分を排せつしてしまう)

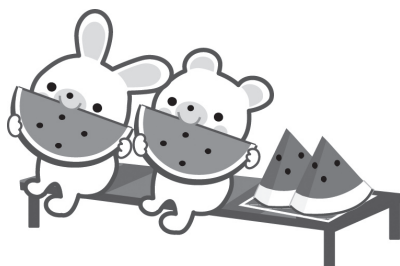
大人の場合、多くの方は水分不足気味です。平均的には、コップ一杯の水をあと2杯飲むと一日に必要な量を確保できるといわれています。

- 4 急に暑くなる日に注意**
 - ・暑くなり始め、急に暑くなった日、猛暑日や熱帯夜が続いた日は注意をする
- 5 暑さに備えた体力づくり**
 - ・普段から汗をかく習慣をつける
 - ・バランスの良い食事を心掛ける
- 6 体調に合わせた行動**
 - ・朝食や水分を摂らずに、暑い所では活動しない
 - ・二日酔いや、体調不良のときは無理をしない

家庭での食中毒予防

参考：環境省熱中症情報に関するホームページ(http://www.env.go.jp/chem/heat_stroke/index.html)

食中毒は、レストランや旅館などの飲食店で発生するだけではありません。毎日食べている家庭の食事でも発生しています。平成23年度は、国内で1026件の食中毒が発生し、患者数は2万1616人にのぼりました。これからの季節は特に気を付けたいものです。



5ページで紹介する6つのポイントは、すぐにできるものばかりです。ぜひ実践して、食中毒から身を守りましょう。

問 健康管理課 ☎ 1742

第26回生活習慣病教室 テーマ「乳がんのリスクと予防」

医師、各部門スタッフがあなたの疑問にお答えします。事前予約は不要です。お気軽にご参加ください。
日時 7月20日(金)午後2時30分から約1時間

場所 牛久愛和総合病院B館2階大ホール
講師 玄 東吉(医師・外科部長)
参加費 無料

問 牛久愛和総合病院総務課 ☎ 873・3111(代表)

健康呼吸法体操のお知らせ

日時 7月19日(木)午後3時クラス
場所 喫茶店ハモナ・カフェ2階レンタルルーム(市役所前)

内容 タオルを使った気功による楽しいお手軽体操、健康維持を目的とした呼吸法(時間は約50分。毎回健康情報レポートを提供)

効果 血行促進、免疫力向上、自然治癒力増強、自律神経のバランス、低体温の改善

参加費 1回につき500円(予約制)

申・問 NPO法人月曜クラブ(星野) ☎ 874・8766(月々金曜日午後1時~7時)

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入



point 2

家庭での保存



point 3

下準備



point 4

調理



point 5

食事



point 6

残った食品



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

(出典：厚生労働省ホームページ)