

健康だより

夏に気を付けたい「食中毒や脱水」

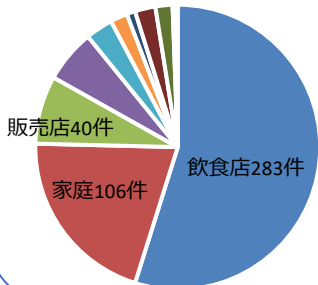
店頭販売にて

美味しそうだけど、炎天下にさらされてるし大丈夫かなあ。でも傷んだものは売ってないよね？



ちょっと待って。お店の人も衛生管理は気を付けているだろうけど、自分の体を守るのは自分しかないわよ。

施設別食中毒発生状況 令和3年



外食で食中毒！のパターンが多いみたいですね。

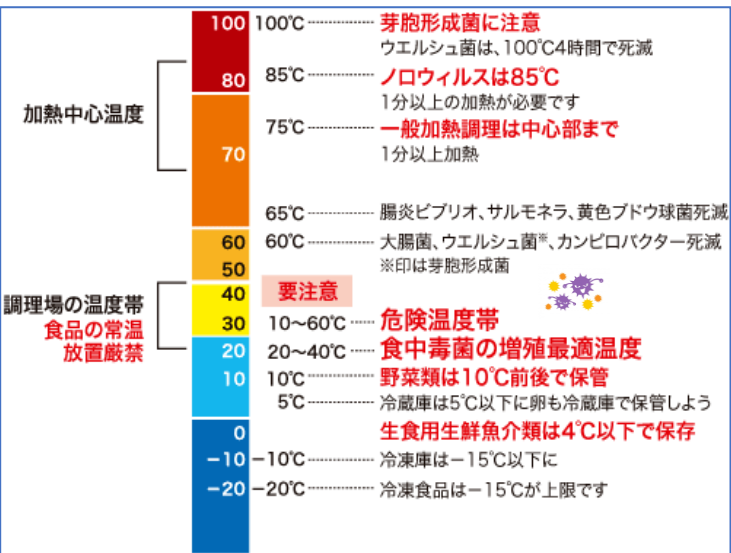


そうだね。でも家庭でも意外と多く発生しているね。



厚生労働省資料：施設場所不明201件を除く

知っておきたい細菌繁殖の危険な温度



食中毒の菌が一番繁殖するのは20℃~50℃といわれているんじゃ



東京の平均気温が20℃になるのは、5月前後ですね。持ち歩きには、本来5月位からは特に気を付ける必要があるんですね。

①エコバックは定期的に洗おう

今まではビニール袋を使用し、使い捨てにしていたのですが、エコバックに変えてから使用回数はどうですか？お手入れはできていますか？

やっばい。私一度も洗ったことない！

③買い物をしたら寄り道をしない

生鮮食品の保存温度は、菌が増えにくい10度以下が目安です。できる限り低温のまま持ち帰る必要があるので、生鮮食品を買ったときは寄り道をせず、早く冷蔵庫に保管しましょう。

まっすぐ帰りましょう。

②買い物には保冷剤を持っていこう

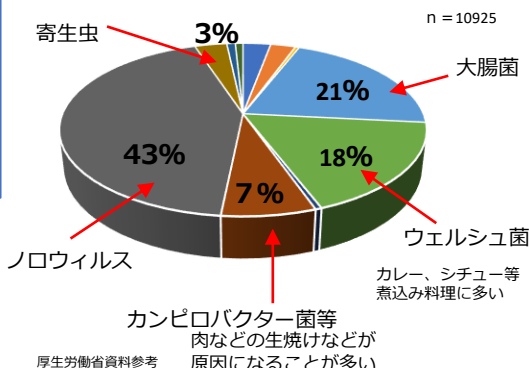
生のお肉やお魚は他の食材に比べ、圧倒的に傷みやすいものです。持ち帰りには氷をもらったり、事前に保冷剤や保冷バックを用意しましょう。

また買い物するときも、**生ものは最後に購入する**など工夫をしましょう。

④冷蔵庫に食品を詰め込みすぎない

冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、庫内の空気が流れが悪くなり、温度にムラができます。これによって、食品の傷みが変わってきます。生で食べる食品には肉魚のドリップが付かないよう、場所を分けよう。

令和3年 病因物質別食中毒発生状況 (患者数)



カンピロバクターに多い食材 (生肉に注意！)

鳥わさやタタキなど、半生で提供された食材や焼き鳥、バーベキューなど加熱調理不足食材

寄生虫がいる食材

アニサキスは寄生虫(線虫)の一種です。その幼虫(アニサキス幼虫)は、長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。

アニサキスはサバやアジに多いって聞きました。



マイナス20℃以下で24時間以上冷凍すればアニサキスは死滅するんだ。家庭にはマイナス20℃以下の冷凍庫はないから、処理はプロに任せよう。

熱中症の症状と分類

危険度

I 度	めまい・失神・筋肉痛 筋肉の硬直・大量の発汗	
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気 嘔吐・倦怠感・虚脱感	
III 度	意識障害・けいれん・高体温 手足の運動障害	

救急車をいつ呼ぶべきかのタイミングが難しいんです。

めまい 筋肉痛

頭痛 嘔吐

状況を見つ 救急車を視野に！

救急車レベル！

気分が悪くなったら

- ① 冷所に移動し、
- ② 衣服を緩め、
- ③ 水分摂取と休憩を



手当が必要な時は？

- ① 涼しい場所で衣服をゆるめ 体を冷やす（首・脇・股を冷やす）
- ② 経口補水液やスポーツドリンク を飲ませる（水より効果高）

なぜ、首や脇、太ももの付け根を冷やすのか？

体全体を流れる血液を冷やすことが、解熱に一番効果的です。首すじ、わきの下、太もものつけねは太い血管が通っているのここからから血液を冷やしましょう。



首「のどの頸動脈を探せ！」

脇「体温計を測るように」

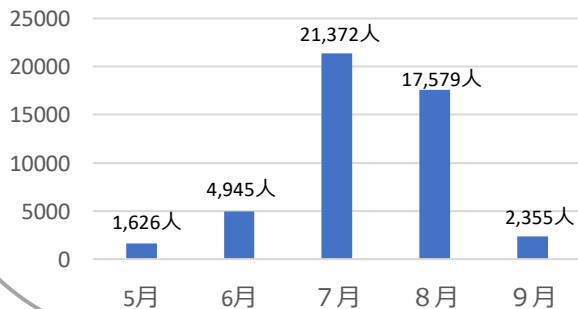
股「太もものつけね」

首の左右に触れると「ドクドク」と脈を感じることができます。ここが冷やすポイントです。

普段体温を測定するときと同じように、脇に保冷剤などを挟ませて冷やしましょう。

太もものやや内側に大きな動脈があります。ここを冷やしましょう。

令和3年 熱中症による救急搬送者数



博士！昨年5か月間で48,000人近くの方が搬送されています！

今年は何とかこの数字を小さくしたいね。皆さんも水分摂取にご協力を！

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……、落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

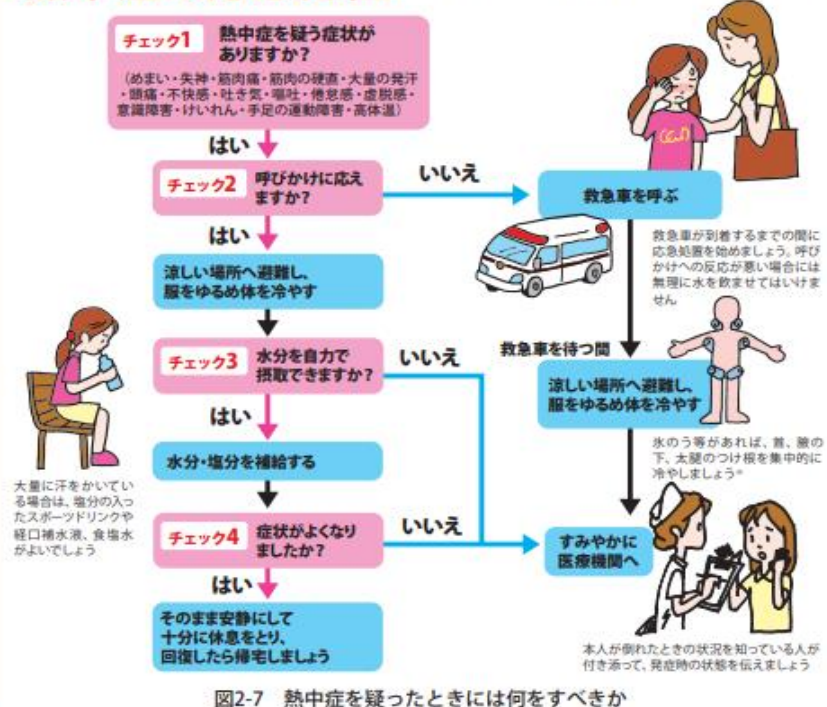


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

健康のため水を飲もう！ 推進委員会 後援：厚労省

熱中症環境保健マニュアル2018

身体の水分量が減るといことは？

5% 脱水症状や失うと熱中症状の出現

10% 失うと筋肉のけいれん循環不全

20% 失うと死に至ります。

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり 1.2L(2.5本)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も コップ1杯 入浴前後や起床後も コップ1杯 入浴前後や起床後も コップ1杯

ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに