

# 健康だより

## 熱中症

### ①原因と発生しやすい条件

#### ①蒸し暑い環境

- ・高温多湿で無風
- ・空調設備がない
- ・機械等が密集している
- ・炎天下、照り返しがある

#### ②身体負担

- ・全身の筋力を使う
- ・長時間作業
- ・自分で休憩がとれない
- ・水分補給がしづらい

#### ③体調不良

- ・二日酔い
- ・寝不足
- ・下痢（脱水状態）
- ・持病（糖尿病、心臓病等）

最近暑すぎるよ。  
「熱中症」について教えて！



### ④熱中症対策

①扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



②遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



③外出時には日傘や  
帽子を着用



汗もかかないし  
外にも出ないから  
私はそんなに  
水分摂っていいん  
だけど大丈夫かな？

### 暑さを避けるためにできる事

④天気の良い日は  
日陰の利用、  
こまめな休憩



⑤吸湿性、速乾性のある  
通気性のよい衣類を着用



⑥保冷剤、氷、冷たいタ  
オルなどで、体を冷やす



「室内だから」  
「のどが潤いてない  
から」  
その判断は**危険じゃ！**  
のどが潤いた時は  
**1~2%程度**の水分が  
減っていて  
個人差はあるが、  
**脱水の始まり**なん  
じゃ！



## 熱中症

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整ができなくなり、身体の機能が損なわれる

### ②症状と重症度分類



人の体は**60%**が水分で、  
このうち**5%**の水分を失うと  
**脱水症状や呼吸困難**になってしまうじゃ

重症度	症状	対応
I度	<b>熱失神</b> 熱けいれん (筋けいれん) <ul style="list-style-type: none"> <li>●顔面蒼白</li> <li>●脱水</li> <li>●吐き気</li> <li>●めまい、立ちくらみ</li> <li>●急性の筋肉痛、こむら返り</li> </ul>	<b>応急手当、119番</b> ※応急手当の方法は 下記に記載
II度	<b>熱疲労</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●口の渇き</li> <li>●めまい</li> <li>●頭痛</li> <li>●イライラする</li> <li>●倦怠感</li> </ul>	<b>医療機関での 診療が必要</b>
III度	<b>熱射病</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●意識がない</li> <li>●けいれん発作</li> <li>●身体が熱い</li> </ul>	<b>入院治療が 必要</b>

厚生労働省 「働く人の今すぐに使える熱中症ガイド」より

### ③熱中症が疑われる人をみかけたら（主な応急手当）

#### ①涼しい場所へ避難

例) エアコンが効いている  
室内や風通しのよい日陰など



②衣服を緩め、体を冷やす  
→首の周り、脇の下、足の付  
け根など



③水分、塩分、  
経口補水駅などを補給



**重要!** ・自力で水が飲めない  
・応答がおかしい

→こういう時はすぐに**119番**



## チェック

①暑さの感じ方は  
人によって異なる

**ポイント** 体調や暑さの慣れも影響

②室内でも熱中症予防

## ポイント

③高齢者や子供、障害がある方は特に注意！

- ・熱中症患者のおよそ半数が**65歳以上**
- ・高齢者は**暑さや水分不足に対する感覚、  
温度の調整機能が低下**している
- ・子供は**体温の調整能力**が十分発達していない

### ※水分補給※

1時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 必ず水分補給を

・1日あたり  
**1.2L(2.4杯)**を目安に

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

厚生労働省 令和4年度「熱中症予防行動リーフレット」より

### 豆知識 **WBGT値**を活用しよう！！

WBGT値は「暑さ指数」ともいって熱中症リスクを判断できます。  
気温だけではなく、**湿度や太陽から反射した熱**も考慮した値

#### WBGT値のリスク区分(例)

注意	警戒	嚴重警戒	危険
25℃未満	25~28℃	29~31℃	31℃以上

※「環境省熱中症予防情報サイト」にてWBGT値は確認できます。  
[https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)

# 食中毒

さて、暑くなると、熱中症以外に食中毒にも注意が必要じゃ。対策方法を一緒に学んでいこう！



## ①代表的な種類

<p><b>ノロウイルス</b></p> <p><b>主な生息地</b> ①二枚貝 (カキ、あさり等) ②調理による食品の汚染</p> <p><b>発症</b> 1~2日程度</p> <p><b>症状</b> 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く、頭痛</p> <p>感染力が強いよ！</p>	<p><b>カンピロバクター</b></p> <p><b>主な生息地</b> ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌 →生や中が赤い鶏肉料理でよく発症</p> <p><b>発症</b> 1~7日以上</p> <p><b>症状</b> 下痢、腹痛、発熱、発熱、筋肉痛</p> <p>市販鶏肉から高い割合で発見！熱に弱いよ！</p>
<p><b>腸管出血性大腸菌O157</b></p> <p><b>主な生息地</b> 牛肉や野菜など →経口感染が多い</p> <p><b>発症</b> 3~5日程度</p> <p><b>症状</b> 腹痛、下痢、血便</p> <p>75℃で1分間加熱で死滅するよ！</p>	<p><b>サルモネラ</b></p> <p><b>主な生息地</b> 卵や肉など →鶏・豚・牛等の腸管や河川、湖、下水道などに広く生息！</p> <p><b>発症</b> 6時間~3日 (菌種により異なる)</p> <p><b>症状</b> 腹痛、下痢、嘔吐、吐き気、発熱</p> <p>乾燥に強いよ！</p>
<p><b>ウエルシュ菌</b></p> <p><b>主な生息地</b> 煮込み料理 →2日目のカレーなどの煮込み料理でよく発見！</p> <p><b>発症</b> 8~12時間</p> <p><b>症状</b> 腹痛、下痢、血便</p> <p>熱にかなり強い！100℃4時間加熱で死滅</p>	<p><b>黄色ブドウ球菌</b></p> <p><b>主な生息地</b> 人の鼻の中、のど、皮膚(特に傷)等 →にぎり飯、素手でつめた弁当でよく発見！</p> <p><b>発症</b> 食べて1~5時間程度</p> <p><b>症状</b> 嘔吐、吐き気、腹痛、下痢</p> <p>10℃以下で保存で菌の増加を防ぐ！</p>
<p><b>アニサキス</b></p> <p><b>主な生息地</b> 魚介類(サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカ等) →醤油や酢、ワサビでは死滅しないよ！</p> <p><b>発症</b> 数時間~数日</p> <p><b>症状</b> みぞおちの痛み、嘔吐、吐き気、蕁麻疹</p> <p>冷凍 &amp; 加熱で予防しよう！ ・-20℃24時間以上 ・70℃以上、または60℃で1分</p>	<p><b>ヒスタミン</b></p> <p><b>主な生息地</b> 赤身魚及びその加工品(マグロ、カジキ、カツオ、サバ、イワシ、サンマ、ブリ、アジ等) →鮮度が落ちた魚に注意！</p> <p><b>発症</b> 食べた直後~1時間程度</p> <p><b>症状</b> 顔面紅潮、蕁麻疹、頭痛、発熱、下痢</p> <p>口に入れた時にピリッと刺激が来たら要注意！</p>

## ③家庭編：食中毒予防

**point 1 食品の購入**

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けず

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

**point 2 家庭での保存**

家庭での保存

買ったらすく冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

**point 3 下準備**

下準備

清潔食品の解凍は冷蔵庫で

タワシやふきんは清潔なものに交換

ゴミはごまめに捨てる

ごまめに手を洗おう

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗おう

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

**point 4 調理**

調理

加熱は十分に(必ず中は中心部分の温度が75℃で1分間以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗おう

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理途中で止めた食品は冷蔵庫へ

**point 5 食事**

食事

食事の前に手を洗おう

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

**point 6 残った食品**

残った食品

時間が経ち過ぎたりちよつどもも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗おう

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒の菌が一番繁殖するのは20℃~40℃で常温放置は危険なんじゃ

お昼ご飯で言うと  
①手作り弁当  
②ご飯を買ってバックに入れたままの人が注意だね!  
・冷蔵庫、保冷剤活用  
・すぐに食べる等工夫しよう!



## ④職場編：食中毒予防

参考：政府広報オンライン暮らしに役立つ情報「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」より

**①手洗いを励行**

・手洗いの正しい方法を壁に貼って周知

・ハンドソープが切れないように確認

・ティッシュを手洗い場に用意

手洗いの前に  
○爪は短く切っておきましょう  
○時計や指輪は外しておきましょう

**②除菌を徹底**

・各フロアごとにアルコールや、除菌シートなど準備

・共用するPCキーボードや机、スマホ等使用前、使用後に除菌

・ドアノブなど人が触れる所を、入社、退社時に拭く担当を決める

**③汚物を適切に処置**

<床等に飛び散った吐物等を処理する時>  
①使い捨てエプロン、マスク、手袋を着用

②ペーパータオル等で飛び散らないよう、静かに拭き取る

③拭き取った後、次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハイターなど)を浸したペーパータオル等で拭く  
**注意** 次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食するため、錆びることがある。使用の際は十分な換気が必要。

④拭き取ったペーパータオル等はビニール袋へ入れ、密封して捨てる

## ⑤食中毒を疑う症状がでたら!?

**①水分補給をしよう!**

※一気飲みはNG!  
嘔吐症状を悪化させ、脱水がひどくなる場合があるので、少しずつ飲む。

**②下痢止め、頭痛薬、解熱剤等を自己判断で飲まない!**

※体内の細菌やウイルスを排出する働きがあるため、薬によっては治りにくくなる可能性がある。

**③横向きになる**

嘔吐したものが気管に入り、窒息を引き起こす可能性がある。  
※仰向けは危険

参考：農林水産省「食中毒かな?と思ったら」より

## ②予防の三原則

- ①付けない：手洗い、調理器具の洗浄・消毒
- ②増やさない：調理後適切な温度で保管速やかな食べる
- ③やっつける：加熱調理、冷却保存

細菌(腸管出血性大腸菌、カンピロバクター等：ピンクマーカの菌)が原因となる食中毒は夏場(6月から8月)に多く発生しているんじゃ!

