

今年の夏も 暑さ襲来

熱中症・食中毒を予防して

猛暑を健康に乗り切る

熱中症
予防の
ポイント

暑さへの油断は禁物

こまめに水分補給を



高齢者・子どもは特に注意

周囲にも気配りを



上手にエアコンを

異常時は病院へ

すでに関東でも真夏日が観測され始めています。夏といえは7月から、という従来の考え方は、熱中症予防という面からみて注意が必要です。消防庁では、平成20年から夏期（7月～9月）における熱中症による救急搬送の全国調査を実施していますが、実は6月から熱中症による救急搬送人数は増え始めます。

熱中症とは、気温や湿度が高い中での作業や運動によって、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温

室内でも起こる熱中症

Interview

西入間広域消防組合消防署
あおやぎ ひろし
鳩山分署 青柳 浩 分署長

異常時は迷わず119番を

昨年は6～9月の間に、西入間管内でも37件の熱中症による救急搬送がありました。熱中症の重症化を防ぐには早期発見が重要となります。

万が一、熱中症の疑いがある方を見かけたら、屋外では木陰など、涼しい場所に移動させるとともに、首元に濡れたタオルを当てるなどして、体を冷やすことが重要です。また、汗をかいた際の水分補給では、アルコール飲料は体から水分を奪ってしまう結果となるため、熱中症予防では逆効果になります。スポーツ飲料や水など、体に吸収のよい飲み物を選びましょう。意識がもうろうとしたり、頭痛や吐き気を感じたら危険な状態を示すサインです。迷わず救急の要請をしてください。



上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状をおこす病気で、そのため、家中でじっとしていても、室温や湿度が高いために熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

また、救急搬送の年代別内訳をみると、高齢者が4割を占め、18歳未満の子どもが1割以上となっていて、高齢者は、汗をかきにくい、暑さを感じにくいなど、体温を下げるための体の反応が弱くなってきたり、自覚がないまま熱中症になる危険

熱中症予防関連サイト

- ◇ 埼玉県「熱中症を予防しましょう」
<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/netsuchusyo/>
- ◇ 環境省 熱中症情報
http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/
- ◇ 環境省 予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◇ 総務省消防庁 熱中症情報
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

があります。一方、子どもは、汗腺などの体温調整機能が未熟であることや、地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすいことから、熱中症にかかりやすいとされています。

熱中症は予防できる病気

熱中症は、場合によっては死に至ることもある恐ろしい病気ですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。また、万が一熱中症にかかった

場合でも、適切な応急処置により命を救うことができる病気で

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。のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を取ることが必要です。また、日傘や帽子、保冷剤などで体温の上昇を防いだり、扇風機やエアコン、すだれなどを使い、室温が上がりにくい環境を作り、暑さを避ける工夫が大切となります。自分は大丈夫と過信をせず、熱中症に備えましょう。

家庭でも発生する食中毒

夏場、さらに気をつけたいのが食中毒です。梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒という、飲食店や学校給食などの食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

家庭での発生では症状が軽

かったり、発症する人が1人や2人のことが多いため、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食事作りでは、左記により食中毒予防のポイントをチェックしましょう。

食中毒を防ぐ基本は、食中毒の原因となる細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」ことです。家庭でも、食材を買うときから、保存、下準備、調理、そして食べる時まで、各段階で、細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」ことを実践することが大切です。

問合せ 町保健センター
☎296・2530

食中毒 予防の ポイント

※家庭でできる食中毒予防の6つのポイント（厚生労働省）より抜粋

食品の購入 ⇒消費期限をチェック！肉・魚は別に分けて包む

家庭での食材の保存 ⇒帰ったら冷蔵庫へ。でも、冷蔵庫内は7割程度に。冷蔵庫は10℃、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持

下準備 ⇒こまめに手を洗いましょう。器具、食器、ふきんを清潔に。野菜と肉などを同じまな板で切らない。

調理 ⇒加熱は十分に（目安は中心部分の温度が85℃以上で1分間以上）。電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする。

食事 ⇒食事の前は手洗いをす。長時間室温に放置しない。盛り付けは清潔な器具、食器を使う。

残った食品 ⇒時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。温めなおすときは十分に加熱する。

家庭から食中毒予防を

毎日、おいしく食べている家庭での食事にも、実は食中毒の危険が隠れています。上記のポイントで危険を回避しましょう。

また、食中毒に打ち勝つ体づくりも大切です。体調によって症状が変わってきます。そのためには「三食きちんと食べる」「体を動かす」「睡眠をとる」「排便習慣を整える」など体調管理にも気を付け、元気に過ごすことが重要です。

(保健センター 齋藤管理栄養士)