

にいかっぴ健康通信 第6号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしですか？

新型コロナワクチンの接種が開始し、当町においてもワクチン接種を順次進めています。

16歳以上の方には既に接種券は送付しておりますので、ワクチン接種を希望される方は、必ずご予約の上、接種していただくようお願いします。

今回の健康通信では、「食中毒予防」「熱中症予防」をテーマにお話していきます。



～初夏から増加する食中毒を予防するために～ 家庭で実践したい食中毒予防法



気温・湿度とも高くなるこれからの時期は食中毒が起こりやすくなります。食中毒の予防法を確認しておきましょう。

◆菌を食材につけないこと◆

帰宅後やトイレ後、調理の前には必ず石けんで手を洗い、台所も衛生的な状態を保ちましょう。ふきんや包丁などの調理器具は使用后すぐに洗い、熱湯や漂白剤で消毒することで二次汚染を防ぐことができます。



加熱前の食材には細菌が多く存在するため、包丁やまな板は食材ごとに使い分けるか、よく洗浄・消毒し、細菌を他食品に広げないようにしましょう。特に泥付野菜は泥に多くの細菌が混じっているため洗う際は周囲に水が飛び散らないよう注意です。

◆菌を増やさないこと◆

食品の買い出しは短時間で済ませ、購入後は素早く冷蔵庫に入れます。食事は調理後2時間以内に食べるようにし、室温で放置することは避けましょう。

◆菌を消滅させること◆

食品は中心部までしっかり加熱します。調理済み食品や残った料理を温めなおす時も十分に加熱してから食べるようにしましょう。



◆プラス健康管理◆

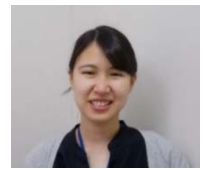
食中毒の発症有無は免疫力とも関連があり、免疫力の低い子ども、高齢者は特に注意が必要です。日ごろから規則正しい食生活を送り、免疫力を落とさないよう心がけましょう。



記事担当：
管理栄養士 小森 ともり



熱中症にご注意を！



記事担当：
保健師 京谷 美穂

日に日に夏らしさを感じられるようになり、熱中症に注意が必要な時期になってきました。また、今はマスクを着用する生活が当たり前となっていますが、マスクを着用することにより皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなることで熱中症のリスクが高まります。

熱中症を予防するには？

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

体の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくい高齢者の方は熱中症になりやすく、特に一人暮らしの場合は注意が必要です。コロナ禍で人と交流する機会も減ってしまうので、家族が電話をかける、ご近所で声をかけ合うなどして様子を確認すると安心ですね。

予防法

☀️ 日傘・帽子

☀️ 涼しい服装



☀️ こまめな休憩

☀️ こまめな水分補給
(のどが渇いていなくても)



☀️ 暑さを避け、室内では換気をこまめに

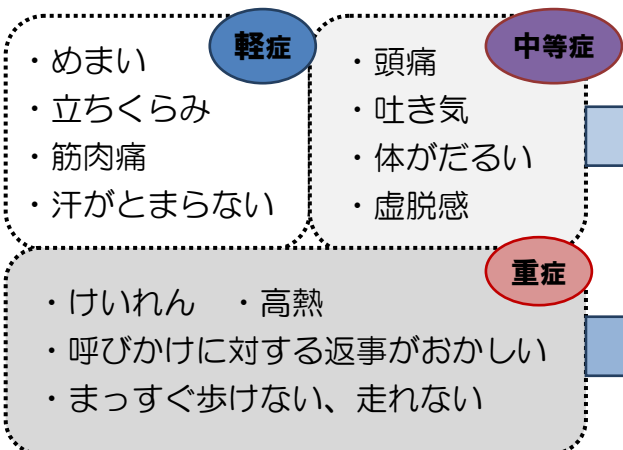
☀️ マスクを外せるときは外す(屋外で
人との距離が十分に離れているとき等)



他にも、暑くなり始める時期から軽く汗ばむ運動を続けていると、発汗量や皮膚の血流量が増加するので暑さに適応しやすくなり、熱中症予防につながります。



このような症状があったら熱中症を疑いましょう



対処法

意識がある場合

- ・ 涼しい場所へ避難
- ・ 冷却、水分・塩分補給
- 症状が改善しなければ医療機関へ

意識がない、 もうろうとしている場合

- すぐに救急車を要請
- その間、涼しい場所へ避難させ冷却する