

夏に向けて熱中症と食中毒対策を!

5月になり、段々と夏が近づいてきました。これからの季節は、湿度・気温とも高くなりやすく、熱中症のリスクが増えてきます。熱中症には早いと思わず、夏に向けてしっかりと対策をして行きましょう。

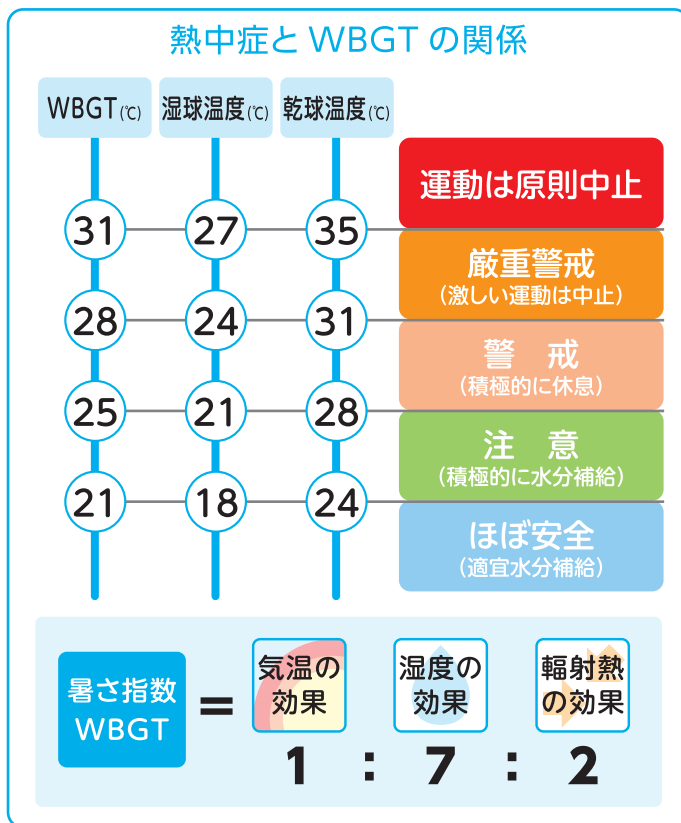
熱中症対策

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内での熱の産出と熱の放射のバランスが崩れて、体温が著しく上昇した状態をいいます。熱中症の危険度を示す値として用いられるものに暑さ指数(WBGT)という物があります。

暑さ指数(WBGT)とは人間の熱バランスに影響の大きい、気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。

気象条件では気温が熱中症に最も寄与する要素ですが、湿度とも関係が深く、気温が25～6度でも湿度が80%以上だと熱中症になるリスクが高くなります。

熱中症の重症度は症状により、I度、II度、III度と分けられます。数字が大きくなるほど重症度が高くなります。熱中症の症状が出ていて自力での水分補給が出来ない、症状の改善が見られない場合は救急車を呼ぶことや、医療機関への受診が必要です。



熱中症の重症度による症状と対応

重症度 I度

手足がしびれる
めまい、立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある(痛い)
気分が悪い、ボーっとする



重症度 II度

頭がガンガンする(頭痛)
吐き気がする・吐く
体がだるい(倦怠感)
意識がなんとなくおかしい



重症度 III度

意識がない
体が引きつる(けいれん)
呼びかけに対して返事がおかしい
まっすぐ歩けない・走れない
体が熱い



涼しい所で休憩。
冷やした水分・塩分を補給しましょう。
誰かがついて見守り、良くならなければ病院へ。



I度の処置に加え、衣服を緩め、体を積極的に冷やしましょう。



救急車を呼びもよりの病院に搬送しましょう。



参考資料：環境省 熱中症環境保健マニュアル 2018

■食中毒の予防のために

梅雨の時期から、夏にかけて高温多湿な気候となります。

微生物の動きが活発になり、食中毒のリスクも高くなります。ここでは、梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒の原因菌と、食中毒を予防するためのポイントを紹介します。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つが原則となります。

●細菌を「つけない」！（洗う・分ける）

手には様々な雑菌が付着しています。調理前や、食事前、生の肉や魚を取り扱う前後などに食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように必ず石鹸で手を洗いましょう！



●細菌を「増やさない」！（低温で保存する）

細菌の多くは高温多湿な環境下で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖が緩やかになり、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。



●細菌を「やっつける」！（加熱処理）

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。



■食中毒原因菌（一部抜粋）

	食中毒原因菌 (一部抜粋)	常在・増殖場所 食中毒発生食品	共通する 症状	その他の症状	予防策
嫌 気 性	腸炎ビブリオ	魚介類など	腹痛 下痢 水様便	発熱、嘔吐	魚介類を調理する際は流水でよく洗浄する 中心部まで加熱する (60℃10分以上)
	腸管出血性大腸菌 (O-157 など)	動物の腸内、糞便に汚染された食肉など		出血性の便	十分な加熱処理 (75℃の加熱を1分以上)
	ウェルシュ菌	人・動物の腸内 土壌中、煮込み料理		特に無し	加熱調理後はすぐ食べる 保存するときは小分けに
好 気 性	カンピロバクター	生肉 (主に鶏肉)	水様便	発熱、頭痛、 倦怠感、筋肉痛	十分な加熱処理 (75℃の加熱を1分以上)
	サルモネラ菌	家畜・ペットの腸内 生卵、生肉など		激しい胃腸炎 吐き気、嘔吐	
	黄色ブドウ球菌	人の皮膚など 調理加工食品		特に無し	手指の洗浄消毒
	セレウス菌	河川・土壌中、 豆類・穀物、弁当等		嘔吐	加熱調理後はすぐ食べる 保存するときはすぐに冷蔵保存

参考資料：厚生労働省ホームページ 食中毒施策

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html