

熱中症予防のために



6月に入り、暑さが本格化してくる時期に入りました。急な気温上昇は、身体が暑さに慣れていない状態だと熱中症になるリスクが高まります。熱中症はどのように起き、その予防のためにはどうすればよいかを紹介します。

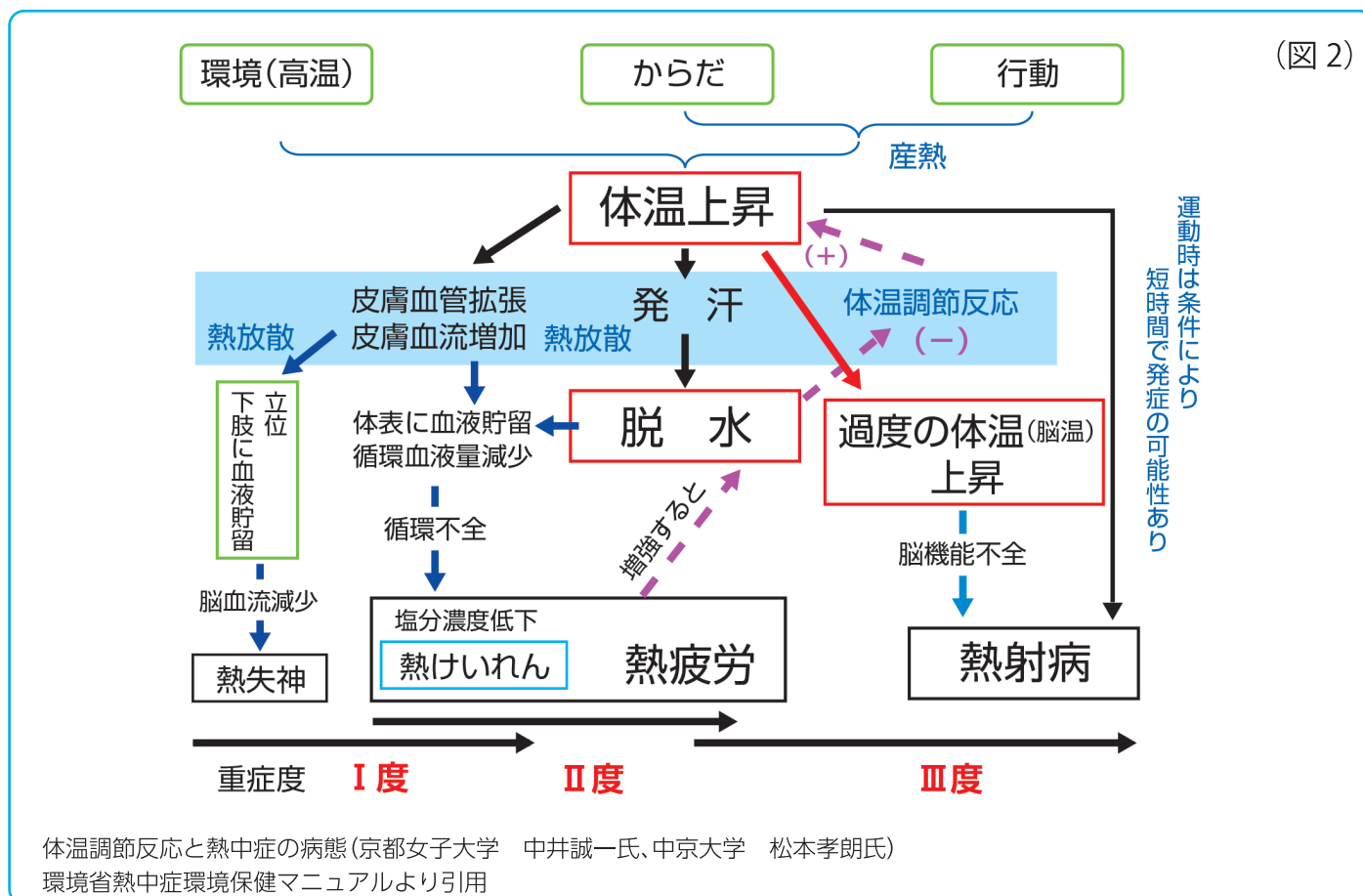
熱中症を引き起こす条件

熱中症を引き起こす条件には大きく分けて「環境」「からだ」「行動」の3つあります。(図1)

- 環境(高温)**
 - 気温が高い ● 湿度が高い ● 風が弱い ● 日差しが強い ● 締め切った室内
 - エアコンが無い ● 急に暑くなった日
- からだ**
 - 高齢者、乳幼児、肥満 ● 持病がある人(糖尿病、心臓病、精神疾患等)
 - 体に障害のある人 ● 低栄養状態
 - 脱水状態(下痢、インフルエンザ等) ● 体調不良(二日酔い、寝不足など)
- 行動**
 - 激しい運動 ● 慣れない運動 ● 長時間の屋外作業
 - 水分補給がしにくい

(図1)

これら3つの条件が関連し(図2)のように、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、熱中症を引き起こす可能性があります。そのため、室内でも温度を測ることや、体調の変化があるときは注意する、長時間の屋外作業や、激しい運動を避ける等を意識して熱中症を予防しましょう。



熱中症を予防するには

熱中症予防のために脱水予防としてこまめな水分補給を行い、過度に体温が上昇しないように暑さを避けましょう。

●脱水予防 こまめに水分補給

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液*などを補給しましょう。

※経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。



●過度の体温上昇の予防 暑さを避ける

できるだけ風通しの良い日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

熱中症の症状と重症度

熱中症になると、多くの場合以下の症状を伴います。

重症度 I度

めまい、立ち眩み
手足のしびれ
筋肉のこむらがり
気分が悪い



重症度 II度

頭痛、吐き気
おう吐、倦怠感、虚脱感
いつもと様子が違う



重症度 III度

返事がおかしい
意識消失
けいれん、体が熱い



熱中症が疑われる場合

熱中症が疑われる場合、まずは下の3つを実行しましょう。



- 涼しい場所へ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- からだを冷やす 衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）
- 水分補給 水分・塩分、経口補水液*などを補給する ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう

自力で水分摂取できない、症状が改善しない場合は医療機関を受診してください。



マスク着用と熱中症

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけるようにしましょう。また周囲の人との距離を十分に取れる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。



参考資料 環境省 熱中症予防サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>

厚生労働省 HP 熱中症予防のために <https://www.mhlw.go.jp/content/000536756.pdf>

夏の食中毒

夏が近づき、気温が上がってくると増えてくるのが食中毒です。食中毒とは食品が原因になった、胃腸炎、神経障害などの中毒症の総称です。症状は原因によってさまざまなものがあります。



食中毒はどうやって起こるの？

●主な食中毒の原因

食中毒とは原因別分けて大きく「微生物：細菌、ウイルスなど」「天然毒素：フグ毒、きのこ毒等」「化学物質：ヒスタミン等」「その他のもの（寄生虫など）」の4つに分類されます。これらの食中毒の内、特に夏に多くなるのが、微生物（特に細菌）が原因となる食中毒です。

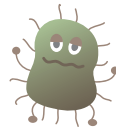
原因菌は食材ごとに特徴的であることが多く、特に生の食品に多く出現します。生で食される食品は無菌ではありません。特に、乳幼児や、高齢者など抵抗力が弱い方はできるだけ火を通したものを食べましょう。参考資料：内閣府食品安全委員会 食品の安全性に関する用語集 (<https://www.fsc.go.jp/yougoshu.html>)

●微生物による食中毒の分類

細菌などの微生物が引き起こす食中毒の形態は2つに分類されます。

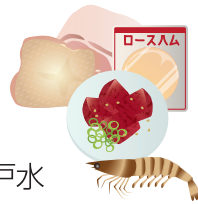
●感染型食中毒

生きている微生物が消化管内で作用して、健康障害を生じる。
生きている微生物を摂取しなければ健康障害が起こらない。



[過去の食中毒原因食品]

生肉・特に鶏肉・牛レバー等
卵及び加工食品・魚介類・寿司・井戸水



●毒素型食中毒

食品中で微生物によって産生された毒素が作用して健康障害を生じる。生きている微生物を摂取しなくても、毒素を摂取すれば健康障害が起こる。



[過去の食中毒原因食品]

乳製品・卵・蜂蜜・コーンシロップ・
ピラフ・スパゲッティ・カレー・
煮魚などの煮込み料理



食中毒予防の3原則

これらの事から食中毒予防のためには以下の3つが重要です。

●つけない（汚染防止）

牛、豚、鶏など生の肉は、新鮮かどうかに関係なく細菌が付着しています。そのため生肉に使った調理器具（包丁、まな板など）や調理した人の手指が細菌に汚染されています。洗剤や石鹼で洗浄して汚染を広げないようにしましょう。



●やっつける（殺菌）

一部の菌を除き、細菌は熱に弱い性質を持っています。食材の中まで火を通すことで細菌をやっつけて食中毒を予防しましょう。



●増やさない（増殖防止）

細菌が増えるためには菌の種類で多少の違いがありますが、「栄養素」「温度（5～45℃）」「水分」「空気」などの条件がそろふ必要があります。生鮮食品は常温に置かずに早めに冷蔵庫に入れましょう。冷凍、冷蔵保存は細菌が増えにくくなりますが、いなくなるわけではありません。食材は早めに使い切りましょう。

内閣府 食品安全委員会 役に立つ食中毒の知識 https://www.fsc.go.jp/monitor/moni_26/moni26-shiryo1-2-tokyo1.pdf
食品を科学する -リアクティス(分析) 講座 - (広島開催) 講演資料 2:「冷蔵庫に入れば大丈夫? ~食品の保存を理解する~」
<https://www.fsc.go.jp/fscis/meetingMaterial/show/kai20160616ik1>

■家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

参考資料：厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」
<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/point0709.pdf>

①食品の購入



- 新鮮なものを購入する ●消費期限を確認する
- 生の肉や魚は分けて包み、保冷材などと一緒にしておく

③下準備



- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルや布巾は清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う ●野菜もよく洗う
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 生肉や生魚は生で食べるもの（果物、野菜など）から離す
- 生肉や生魚を切った調理器具は洗って熱湯をかけてから拭く
- 調理に使った布巾は洗って消毒

⑤食事



- 食事の前に手を洗う
- 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

②家庭での保存



- 買い物から帰ったら冷蔵庫へ
- 冷蔵庫は一杯にせず、7割程度に
- 生の肉や魚は汁が漏れないように包んで保存
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
- 停電中は庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

④調理



- 台所は清潔に ●作業前は手を洗う
- 加熱は十分に
（目安は中心部の温度が75℃以上で1分間）
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

⑥残った食品



- 時間が経ち過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
- 作業前に手を洗う ●早く冷えるように小分けにする
- 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）

感染症対策のために

細菌による食中毒や、新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本に手洗いがあります。正しい手洗いを心がけ、感染症予防に努めましょう。

手を洗うタイミング：帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

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。

1



流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲を伸ばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

参考資料 厚生労働省「手洗い」<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>