

夏の予防対策

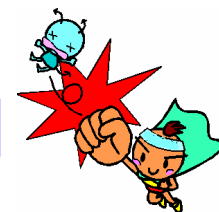
平成 19 年 7 月 26 日発行

- 「食中毒から身を守ろう」
 - 細菌性食中毒(種類と予防)..... 1
 - 予防の8つのポイント..... 2
- 「熱中症」について..... 3
- 「脱水症状」「自律神経失調症」
について 4
- 「夏バテ」タイプ別予防法
汗っかき・屋外・屋内 5
- 「冷房での冷えすぎに注意」
体に優しい冷房の利用法 6
- 「紫外線対策をしよう」
対策・内面から守る食べ物 7





「食中毒から身を守りましょう」



梅雨の時期から気温も上昇し湿度も多く、高温多湿になり活発な行動をしはじめるのが食中毒菌です。細菌は、高温多湿を好むため、梅雨から9月頃にかけて最も食中毒の発生が増える時期なのです。どこにでも存在する食中毒菌の繁殖にはなかなか気づかないものです。

＜食中毒菌とは？＞ 「細菌をつけない」 「増やさない」 「無くす」を心がけ予防しましょう。

細菌名	潜伏期	症状	原因食品	予防法
サルモネラ	6～72時間 (平均12～24時間)	発熱(38～40℃)、腹痛、下痢	鶏卵、生および加熱不十分な食肉	清潔、温度管理、迅速摂取により予防可能、摂取前の加熱
腸炎ビブリオ	7～20時間 (平均12時間)	激しい腹痛、下痢、発熱、 (37～38℃)嘔吐、吐気	新鮮な海産魚介類	海産魚介類は真水で十分に洗浄、低温保存、加熱調理
カンピロバクター	2～7日間	腐敗臭のある水溶性下痢、腹痛、 発熱(37～40℃)夏季多発	食肉、特に加熱不十分な鶏肉、水	清潔、温度管理、迅速摂取により予防可能、低温保存、加熱調理
黄色ブドウ球菌	1～6時間 (平均3時間)	吐気、嘔吐、腹痛、下痢、 (発熱はなし)	牛乳および乳加工品、 穀類、食肉加工品など	化膿創をもつ者の調理禁止、迅速摂取、再加熱による毒素分解は不可能
ウエルシュ菌	6～18時間 (平均12時間)	下痢、腹痛	食肉、魚介類、カレー、 シチュー、煮物など	加熱調理食品の急速低温保存、摂取前の加熱
ボツリヌス菌	12～36時間	嘔吐、下痢など胃腸症状に続き、視力低下、言語障害、嚥下困難など神経症状	いすし、野菜など加工品、ハム、ソーセージ、缶詰	十分な洗浄、摂取前の加熱
病原性大腸菌O157 (腸管出血性大腸菌)	9～30時間	粘液性水様便(時に血液・膿がまじる) 腹痛、吐気、嘔吐、発熱、頭痛	一般食品、水	清潔、温度管理、迅速摂取により予防可能、摂取前の加熱

☆〈食中毒〉を予防するための8つのポイント☆

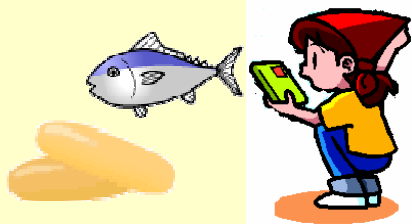
① 手洗いをしっかりと！

衛生管理の基本となる手洗いはしっかりとしましょう。特に、帰宅後は石鹸をよく泡立て、両手の指の間まできちんと洗いましょう。



② 食品の購入は信頼のできるお店で

肉、魚、野菜などの生鮮食品を購入する際は、新鮮なものを選び、品質表示だけでなく、冷凍食品に霜がついてないか、食品がきちんと管理されているかをチェックしましょう。



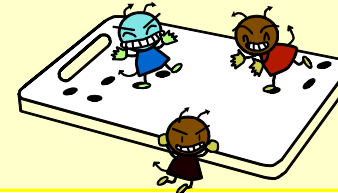
③ 冷蔵庫の温度管理と正しい保存を徹底

冷蔵庫・冷凍庫には、詰めすぎに注意し、容量の70%以内に抑えましょう。冷蔵は10℃以下、冷凍は、-15℃以下にし、食品は表示どおりに保存しましょう。



④ しっかりとした下準備

調理前・調理時は、菌のついた食品に触れた手で他の食品に触るだけで二次感染につながることもあるので、布巾やタオルは清潔に保ち、まな板や包丁は食材ごとに使い分け、そのつど洗うことが大切です。



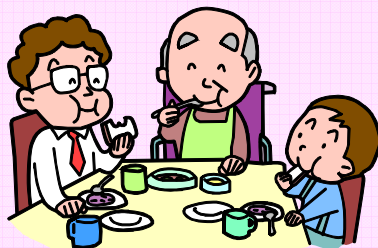
⑤ 加熱調理は十分に

加熱の目安は、食品の中心温度が75℃の状態です。1分以上加熱をし、卵は調理の直前に割り、揚げ物は低めの温度からじっくり中まで揚げましょう。



⑥ 料理は長時間放置しない

食卓に出したものはできるだけ早めに食べ、2時間以上放置せず、冷蔵庫へ。



⑦ 食器は下洗いをする

汚れた食器類を洗い桶に放っておくと細菌が繁殖することがあります。水洗いで表面の汚れを落としてから洗剤につけるとキレイに落ちます。



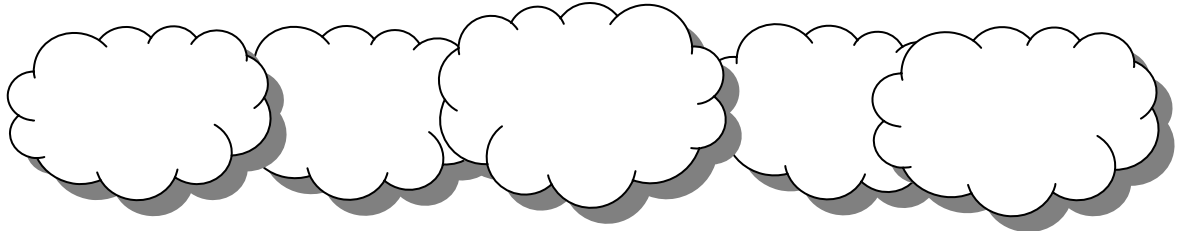
⑧ 残り物の保存法

料理の残り物は、すばやく冷やし、冷蔵・冷凍保存しましょう。再加熱する場合は75℃以上で十分加熱しましょう。





熱中症とは



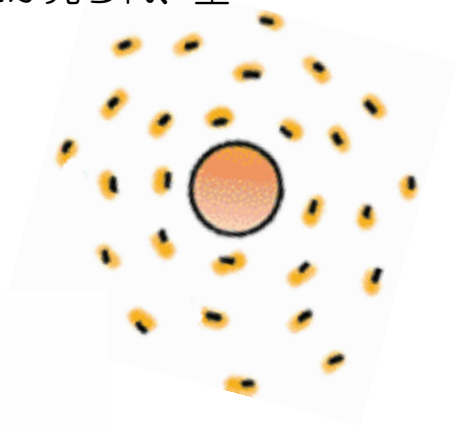
熱中症とは、高温多湿の環境の下で起こる症状で、症状により熱疲労(軽症)・熱痙攣(中等症)・熱射病・日射病(重症)に分類されます。症状としては、めまい、吐き気、頭痛などが見られ、重症になってくると意識の薄れや興奮といった意識障害が起こります。

予防するには

直射日光や暑い場所に長時間いることは避け、水分をこまめにとるようにしましょう。

熱中症かな?と思ったら

- ① 休息
衣服をゆるめ安静にする
- ② 涼む
風通しのよい日陰やクーラーの効いた部屋で休む
- ③ 冷やす
冷たいタオルや氷で腋の下、首のまわり、足の付け根などに当てて皮膚の直下を流れる血液を冷やします。
- ④ 水分補給
意識がはっきりしていれば、水分補給(スポーツドリンク)をする。意識障害や吐き気など重症の疑いがある場合は、早めに医療機関や救急車を要請しましょう。



脱水症状

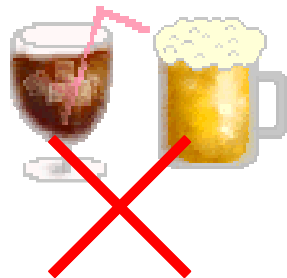
人間の体は半分以上が水分で占められており、汗をかいたり排泄することで体温を調節します。汗をたくさんかくと身体水分が必要なミネラルと共に排出され、脱水傾向を伴い、疲れや様々な症状が現れます。汗をかいたら**脱水症状のサイン**に注意し、**早め早めに十分な水分補給を**しましょう。



脱水症状のサイン

口の渇き、頭痛、吐き気、めまい、皮膚の乾燥、体温上昇、倦怠感、目がくぼむ、尿が減る…など

- 1日に約1.2リットルの飲み物を飲む（食事以外）
- ガブ飲みせず、ゆっくり啜むように飲む



自律神経失調症

自律神経とは？

心臓を動かしたり、汗をかいたり、自分ではコントロールできない自動的に働く神経のことです。活動する“交感神経”と休息する“副交感神経”の2つに分類され、必要に応じて自動的に切りかわって働くのです。



交感神経



副交感神経

冷房の効いた部屋と厳しい暑さの屋外を頻繁に行き来すると自律神経に負担がかかり、血液やホルモンバランスに異常がでて、足腰の冷え、頭痛、身体のだるさを感じるようになり、眠れない、めまいがするなどの**自律神経失調症**になるおそれがあります。

自律神経失調症にならないために、**室内と室外の温度差を5度以内**にし、室内では冷えないように上着を羽織るなど、急激な温度の変化に気をつけましょう。

夏バテ

暑くなると「ダルい」「食欲がない」「無気力」と感じる人も多いでしょう。夏バテは、はっきりとした痛みや日常生活に差し障るような重大な症状を伴わないことが多いため、対策がおろそかになりがちですが、毎日の生活の中で少し工夫するだけで、夏バテは防げるものなのです。暑い夏を少しでも快適に過ごすために夏バテの予防対策をしましょう。

『汗っかきタイプ』は脱水症状に注意!!

気温の上昇や身体を動かすことによって、たくさん汗をかく人ほど普段以上に汗がでてしまい夏バテしやすく脱水症状にもなりやすいので注意しましょう。

体を冷やす食べ物
きゅうり・なす・トマト
セロリ・かいわれ



滋養のつく食べ物
スッポン・イカ・豚肉
はも・くらげ



汗をたくさんかく人は、体を冷やしてくれる食べ物や、滋養のつく食べ物を食べると夏バテしにくい体になります☆

『屋外派タイプ』は炎天下・直射日光に注意!!

お風呂にゆっくりと浸かると血行も良くない、乱れた自律神経も正常な状態に近づきます。



●熱中症●自律神経失調症に注意
屋外にすることが多い人は上手に汗をかく体質にすることが大切です。いきなり暑い屋外に出て行くのではなく、徐々に上がっていく気温の変化を身体に覚えさせ気温の上昇とともに汗をかける身体になると体温調節がすばやくされるため、体温もあがりやすく、冷房で冷えた場所と屋外との温度差による体温の上昇、下降が少なく済み自律神経失調症にもなりにくいのです。

『室内派タイプ』は冷えすぎ注意!!

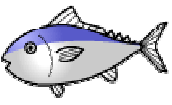
屋外と室内との気温差が大きいところを行き来すると、自律神経に不調をきたし、疲労感や、倦怠感といった夏バテの症状をひきおこしてしまいます。身体を冷やしすぎないように冷房対策をしましょう。

しょうが



食欲増進
脂肪燃焼

さば

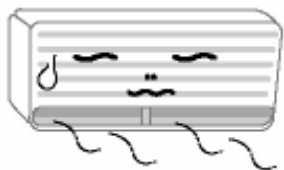


血行が
良くなる

みそ・大豆

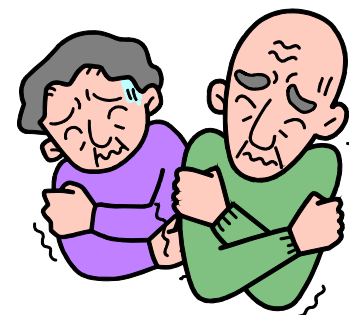


冷えに効果的



冷房での冷えすぎに注意しましょう

夏の冷えは秋に入り、涼しくなってくると体調をこわす原因ともなります。



6

身体にやさしい冷房の利用法

- 西日の差す部屋は部屋の温度が上がるので、カーテンやすだれで日差しをさえぎる
- 部屋へ帰ったら、まずは換気をし部屋にたまった熱を外に逃がしましょう
(部屋内部にたまった熱を外に逃がすことで部屋の温度が下がりやすくなります)
- 冷気は下へ下へと逃げていきます。2階の部屋や廊下、階段に続く部屋は、カーテンや扉で冷気が逃げないようにする
- 除湿をおこなうと、設定温度が高くても体感温度がさがる
- 設定温度を高くして風量を強くし、空気の循環をさせる
(間接的に風が身体にあたるようにすれば体感温度は下がる)
扇風機を利用するのも効果的



また、暑いからといってシャワーだけで済ませず、40度以下のお湯にゆっくりと浸かると、血行がよくなり、リラックス効果も得られます。



紫外線対策をしよう



夏の強い紫外線を浴びると、皮膚がダメージを受けてしまい、皮膚の老化が促進されシミやしワの原因となり、皮膚ガンになるおそれもあります。

紫外線対策をし、紫外線を浴びすぎないようにしましょう。

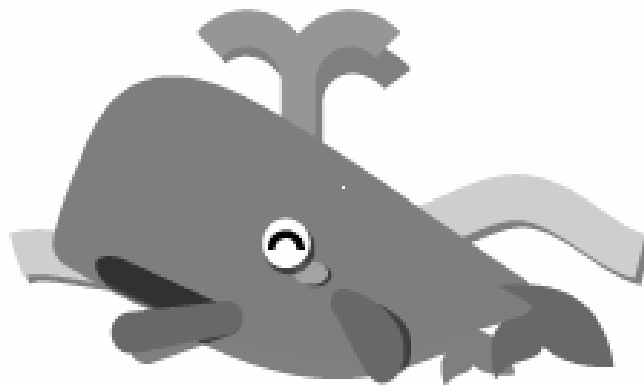
- 日焼け止めを塗り、日傘や帽子をかぶる
- 紫外線を通しにくい布地の詰まった衣類を着る
- 紫外線カット効果のあるサングラスをかける



肌を内面から守る

ビタミンC	ビタミンE	βカロチン	ビタミンB2
レモン、グレープフルーツ、いちごキャベツ、小松菜、ほうれん草…等	かぼちゃ、キウイ、玄米、うなぎ春菊、ピーナッツ、ニラ、ゴマ…等	緑黄色野菜 (モロヘイヤ、春菊、トマト、ほうれん草、小松菜など)	豚肉、納豆、まいたけ、こんぶ、しそ、アサリ…等
紫外線により皮膚に発生する活性酸素を抑え、コラーゲン合成の促進作用もある	ビタミンCをいっしょにとるとすぐに還元される	発がんを抑制し、皮膚の免疫機能やバリア機能を維持するはたらきもある	皮膚の新陳代謝を高められる

夏だけではなく体調は
年中気を付けましょう。



有限会社 ルミエールケアサービス

**〒540-0012 大阪市中央区谷町3丁目1-11
大晋ビル3階 303号**

TEL 06-6949-3729

FAX 06-6949-3776

URL <http://www.lumiere-care.com/>

E-mail info@lumiere-care.com