

# すずかせほけんだより No. 21

〒513-0031 鈴鹿市一ノ宮町 597 番地  
 電話 (059) 381-5044  
 FAX (059) 381-5344  
 2024. 07

今年は、梅雨入り前から気温の高い日が多く、平年より 15 日遅く梅雨入りの発表がありました。これからは、気温とともに湿度も高くなり、体調がくずれやすくなります。熱中症や食中毒のリスクも高まり、感染症がはやる時期でもあります。体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

暑い日も多くなり、汗をかく機会も多いので、タオルやハンカチを忘れないようにしましょう。

## 食中毒を予防しましょう

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発生します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

### 菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは、特に注意が必要です。

### 予防3原則

- 菌を付けない…手や調理器具、食材をよく洗います。包丁やまな板を、肉・魚・野菜用の3つに分けて使うのも効果的です。
- 菌を増やさない…食中毒菌は、10~40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気をつけ、つくった料理は早めに食べましょう。
- 菌を殺す…食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。

エコバッグも定期的に洗おう!

## ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発するときに体の熱を一緒に逃して体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

これからは暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してください。

## 今、気をつけたい感染症

### 手足口病

#### 手足口病の主な症状は

- 水ぶくれ状の発疹
- ▶口の中や手のひら、足の裏・甲、お尻などにできる

●発熱

●回復後、まれに爪がはかれる

大人は高熱や痛みなど症状が重くなることも



#### 重症化の兆候

高熱

頭痛

めまいや吐き気

意識の混濁やけいれん

すみやかに医療機関へ



#### 感染したときの対処法

- こまめに水分補給
- ▶口の中の痛みで水分がとれず脱水症状になることも

- 食事はのどごしがよく、薄味のもの
- ▶うどんやおかゆ、豆腐、ヨーグルトなど

- 痛み止め、かゆみ止めの薬の活用



#### 予防のために

- 手洗いうがい

- マスク着用

▶ウイルス性の病気なので、感染対策を徹底



### 劇症型溶血性レンサ球菌感染症

●急性咽喉炎などを起こす溶連菌による感染症が重症化したもので死亡率約 30%

●血液や筋肉などの組織に侵入してまれに発症する

●発症すると筋肉や皮膚の細胞がどんどん死んでいくので「人食いバクテリア」とも呼ばれている

#### 症状

●初期症状としては手足の痛み、腫れ、発熱、血圧低下など

●血圧低下や多臓器不全を引き起こし、発病後数十時間で命に関わる場合も

#### 対処は?

・手足の痛み、腫脹、発熱などの感染の兆候があれば速やかに医療機関を受診

#### 予防は?

- ・手洗いや咳エチケットなどの日常感染予防策
- ・傷口を汚い手で触らないなど清潔に保つ

「経験したことがない激しい痛み」



- 薄ピンク色や紫色、灰色になり、触ると痛い
- 急速に痛み部分が広がる