

家庭の健康アドバイス

食中毒

梅雨時から夏、さらに食欲の秋にかけては、食中毒が発生しやすい時期です。食中毒は、人体に有害な細菌やウイルスなどの有毒物が付いた飲食物を摂取することで起きる、急性の胃腸障害で、一般的な症状は、急に始まる嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。

近年、流行しているO157やO26等の腸管出血性大腸菌感染症は、たび重なる水のよくな下痢、激しい腹痛、赤ワインに似た血便を特徴とし、時には尿毒症を引き起こして重篤な症状になることがあります。

気温が上昇するこれらの時期に特に気をつけたいのは、冷蔵庫の温度チェックです。通常よりも開け閉めが多くなるため、庫内の温度が上がりがちになります。詰め過ぎも庫内の温度を上げるものになるので7割程度にしておき、庫内の温度は10℃以下を維持しましょう。

また、冷凍庫に保存した食品も、解凍すれば菌が再び活動を始めます。冷蔵庫・冷凍庫を過信せずに、早めに食べることを心がけてください。

予防の3原則

- ・細菌を体に着けない
- ・細菌を殺す
- ・細菌を増やさない

イレの後は、石鹸などを使って水道の流水下で手をよく洗ってください。手首まで含めた手の全体を洗うことが大事です。肉、魚、野菜などの食材はそれぞれ洗い、調理用具類は熱湯消毒をしましょう。特にまな板は肉、魚、野菜と素材別に分けて使うといった配慮が必要で、ゴミは菌の温床になるので、まめに処分しましょう。

多くの中毒菌は熱に弱いので、保存した食品は食前に再加熱し、加熱して食べる食品は充分に火を通しましょう。しかし、中には黄色ブドウ球菌のように加熱しても安

心できない細菌も存在します。

下痢や腹痛などの症状がみられたら、できるだけ早く医師の診察を受けてください。

熱中症はその名の通り、熱に中(あたる)ることによって起きる病気です。梅雨明け後に急に暑くなると、患者さんが増えてきます。熱中症には、熱疲労、熱けいれん、日射病、熱射病があります。

熱疲労は、めまい、脱力感、頭痛、吐き気などの症状を伴い、体温の上昇はなく、皮膚が湿っているのが特徴です。応急

家庭の健康アドバイス

熱中症

千葉県内医療施設検索サイトのご紹介

医療施設検索サイトは、以下のQRコードからブックマーク登録ができます！ぜひご利用ください。

<http://www.chiba-1.med.or.jp/edicaldb/i/>



千葉県医師会 健康教育委員会「健康ひろば千葉」

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>

携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>



〔 8月7日 鼻の日 〕

8と7のごろ合わせで、昭和36年(1981)に生れた記念日。8月7日は立秋の日か、その前日に当たります。目にはさやかに見えねども、秋風のおう頃です。

でも、暑いほうが鼻は嬉しいのです。楽ができるからです。皮膚が盛んに働いて汗を出し、そのぶん鼻は休めます。これが、ほんとの夏休み。

思えば冬のさなかは酷使され、春は春で季節の変動、鼻の調子は狂いっぱなしでした。これは、鼻が体温の調節という重要な仕事をしているからです。寝ている間は皮膚が働き鼻は休んでいます、昼間は逆に鼻が働いて皮膚が休んでいます。朝と夕方はこの切り替え時で、ついでにくしゃみが出るのはご愛嬌。鼻水は1日1、2リットルは誰でも出るもので、言わば唾や汗の類。

鼻はまた、呼吸器の一翼を担っています。最初に外界と接触し、クリーナーやエア・コン、そして加湿器の仕事もこなします。口を開けていないと苦しくなるのは、鼻に何らかの障害があるので、耳鼻咽喉科で診てもらいましょう。(内田 勝久)

処置としては、すぐに患者さんを涼しく風通しの良い場所に移動させることが大事になります。熱けいれんは、高温の環境の中で激しい肉体労働や運動をすることで起きやすい病気です。多量の汗が出た後で、痛みを伴う強いけいれんが始まります。応急処置としては、水分と塩分を補給してあげる(スポーツドリ

ンクが良い)ことが大事ですが、重症の場合は点滴が必要になります。日射病は、直射日光にあたることで体内の水分や塩分が低下し、頭痛や吐き気などの症状を引き起こす病気です。これが進むと、熱射病という命に関わる重篤な病気になることがあります。熱射病は、直射日光だけでなく、ボイラー室な

どの高温環境での労働や飲酒後の入浴によっても発症します。日(熱)射病の応急処置としては、患者さんを涼しく風通しの良い場所に移動させ、脱衣・水浴などで体を冷やすことが大事になります。熱中症は、戸外では帽子を被る、水分をひんぱんに補給する、ことで予防ができます。

医療トピックス

千葉県内定期予防接種
相互乗り入れ制度

やむを得ない理由で住所地のある市町村で定期予防接種を受けることができなかった場合、住所地以外の県内の医療機関で受けることができます。(一部対象外の市町村や医療機関があります。)

次の方が対象です。

1. かかりつけ医が住所地以外の市町村におり、病気など医学的な理由により、住所地市町村において接種を受けることができなかった場合。
2. その他やむを得ない事情により住所地市町村で接種を受けることが困難な場合。

詳しくは住所地市町村の保健センターまたは予防接種担当課までお問合せください。

麻しん(はしか)が流行しています。
予防接種を受けましょう!!

4月以降、首都圏の大学や高校で成人麻しん(15歳以上の麻しん患者)が多数発生しています。

麻しんは、小児期に罹る代表的な感染症の一つで、強い伝染力をもつ急性熱性発疹疾患です。1週間以上の高熱が続き、患者の約30%が肺炎、脳炎などの合併症を起こすと言われ、死亡につながるケースもあります。

今回の成人麻しんの流行は、小児期に罹ったことがない人、予防接種を受けていない人、受けても抗体価が下がって効果がない人が増えていることが原因とされています。

県内でも、4月に入って小中高校等で麻しん(成人麻しんを含む)の患者が発生しています。麻しんは春から夏にかけて流行するので、予防接種を受けたことがない人で、麻しんに罹ったことのない人は、かかりつけの医療機関(内科など)に相談をし、予防接種を受けるようにしましょう。