



2016年7月号

オンライン けんこうONLine

滋賀県甲賀保健所 健康推進係
TEL 0748-63-6147
〒528-5811 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@prof.shiga.lg.jp



熱中症予防強化月間

～ 7 月 ～

熱中症は、夏期を中心に幅広い時期で発生しますが、特に7月～8月に集中しています。熱中症を正しく理解し予防に努めましょう。

★こんな日は熱中症に注意！！★

◎気温が高い ◎湿度が高い

◎急に暑くなった ◎風が弱い

室内や夜間でも多く発生しています

○熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)

高齢者や子どもは特に注意が必要です！

(高齢者)・体内の水分が不足しがち

・暑さに対する感覚機能、身体の調整機能が低下

(子ども)・体温の調整能力が未発達



○予防するには？

*暑さを避ける

涼しい服装、帽子や日傘の使用、日陰を利用、扇風機やエアコンで温度を調整する等を心がけましょう。

*こまめに水分補給をする

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分等を補給しましょう。

体の異常発生！

めまい、手足のしびれ
筋肉痛、吐き気など

*涼しい場所へ
*身体を冷やす
*水分補給

自力で水が飲めない、意識がない場合等は
すぐに救急車を呼びましょう！！

ジカ熱・デング熱 対策

虫文 に注意！！

●ジカウイルス感染症(ジカ熱)やデング熱とは？

これらの原因となるウイルスは、それらに感染した人の血を吸った蚊(日本ではヒトスジシマカ)の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染を広げます。

【症状】発熱や関節の痛み、発疹等。ジカ熱では、妊婦が感染すると小頭症などの先天性障害児が生まれる可能性もあります。

●蚊から病気をうつされないためには

1. 蚊をできるだけ発生させない

ヒトスジシマカは、空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりを好んで卵を産み付けるので、周囲の水溜まりを無くすようにしましょう。



2. 蚊に刺されない

- ・蚊がいそうな場所では、肌を露出せず、虫除けスプレーを使用するなど蚊に刺されないように注意する
- ・流行地に渡航される場合は、現地で蚊に刺されない

STOP the 食中毒

～8月は食品衛生月間～



食中毒は、食中毒の病因となる微生物、寄生虫が付着した食べ物や飲み物、ふぐの卵巣や毒キノコなど体に有害な物を食べることによって起こります。主な症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの急性の消化器障害や発熱などです。

原因は様々ですが、ほとんどが細菌やウイルスによって起こっています。

細菌やウイルスによる食中毒を防ぐには、「食中毒予防三原則」を徹底することが重要です。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を

1. つけない

手洗いの励行、使い捨て手袋の着用、
包丁・まな板の使い分け

2. ふやさない

冷蔵 10℃以下、温蔵 65℃以上

3. やっつける

十分に加熱(75℃で1分間以上)
カキなどの二枚貝は、85℃で1分間以上加熱

バンバンジーサラダ



ピリ辛だれで食欲が増し
野菜もたっぷり食べられます

《材料》(4人分)

- ① ささみ…3本
- ② きゅうり…1本
- ③ 人参…50g
- ④ もやし…50g
- ⑤ ミニトマト…4個
- A (白ねりごま…大さじ2
酢・砂糖…各大さじ1
醤油・ごま油…各大さじ1/2
豆板醤…小さじ1/2
長ねぎ…1/3本・
ささみのゆで汁…大さじ1)

《作り方》

- ① ささみの筋をとり、ゆでる。粗熱がとれたら細かくさく。
- ② きゅうりと人参はせん切りにし、人参ともやしをゆでる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、たれをつくる。
- ④ 水気を絞った②を器に盛りつけ、ささみをのせる。
- ⑤ ③のたれをかけ、1/4に切ったミニトマトを飾る。

《栄養価》(1人分)

エネルギー：115kcal たんぱく質：10.7g 脂質：2.4g
カルシウム：72.8mg 食塩：0.7g

♪甲賀地域活動栄養士会レシビより♪