

# 熱中症・食中毒にご注意ください

☎・すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(581)1628

☎・草津保健所 ☎(562)3526 FAX(562)3533

夏本番はもちろんのこと、これから暑くなる今の時期から熱中症や食中毒に気をつけましょう。子どもや高齢者は、特に注意が必要です。また、障害のある人も、自ら症状を訴えられない場合があるため、配慮しましょう。

## 熱中症のこんな症状は要注意

軽症

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛や、筋肉の硬直がある
- 汗が大量に出て止まらない

中等症

- 頭痛や吐き気がする
- 体がだるい(倦怠感がある)
- まっすぐに歩けない、走れない

重症

- 体温が高い
- けいれんがある
- 意識がもうろうとしている

## 熱中症予防のポイント

### 1 暑さを避ける、身を守る

#### 室内での過ごし方

- ・扇風機やエアコンで温度を調節しましょう
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう
- ・室温をこまめに確認しましょう

#### 屋外での過ごし方

- ・日傘や帽子を着用しましょう
- ・日陰でこまめな休憩を取りましょう
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控えましょう

#### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やしましょう

### 2 こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

## 熱中症になった人を見掛けたら

意識があり、汗をかいていて、体温がそれほど高くないときは、涼しい場所で衣服を緩め、体を冷やしてください。また、経口補水液やスポーツドリンクなどの塩分を含んだ飲み物を飲ませてください。

意識がもうろうとしていたり、呼びかけに反応がない場合などはすぐに救急車を呼び、医療機関で治療を受けてもらうようにしましょう。

参考：厚生労働省ホームページ、環境省ホームページ

## 食中毒予防のための三原則

### その1 菌をつけない

調理前は石けんで手を洗い、傷のある手で調理をするときには、使い捨て調理用ゴム手袋を使用しましょう。

### その2 菌を増やさない

冷蔵庫内は5℃以下に保ち、ドアを15秒以上開けておかないようにし、自然解凍は避けましょう。

### その3 菌をやっつける

食品はしっかり加熱し、調理済みのレトルト食品や冷凍品もよく加熱しましょう。

## 特に腸管出血性大腸菌感染症(O-157など)が多発します

- ・食肉を生で食べることは避けましょう
- ・焼肉など調理しながら食べる場合は、生肉を扱う箸と食べる箸を別々にしましょう
- ・排せつのお世話などで、感染者の便やおう吐物に触れた場合は、石けんと流水で手を十分に洗い、消毒しましょう
- ・おむつ交換時の手洗い、幼児・児童に対する食前の手洗い指導の徹底、簡易プールの衛生に十分注意しましょう

**食中毒の疑い(下痢、おう吐、腹痛などの症状)があるときは、すぐに医療機関を受診しましょう。**