

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課  
TEL 01456-2-6571  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

防災対策していますか？

東日本大震災のような大規模な災害や、身近で災害が起こると、その直後はどこの家庭も危機感を持って、対策をしたり、対策をしようという意識が高まったのではないのでしょうか。しかし、時間が経過するにつれて、当初の強い意識は薄れていって、「後でやろう。今度やろう。そのうちやろう。」と、なかなか行動にうつせていない方も多いかと思えます。

日高町においても、地震や水害、竜巻などの災害が今までに起きており、昨年は台風による高潮、大雨強風による災害があり記憶に新しいと思います。清島地区や千栄地区においては、避難所へ避難した方もいました。災害はいつ起こるかわからないので自分や家族を守る上で備えが必要です。

地震対策というと、非常持ち出し袋の準備と思いますが、まず一番に考えなければならないことは、自宅を安全な場所にするということです。

阪神・淡路大震災での調査で、死者のうち83・7%の人が家具や家屋の倒壊で圧死・窒息死しています。揺れは「まるで洗濯機の中でまわされているような状態」だったと言われています。

今すぐできる防災対策の紹介

モノを置かない！それが防災の基本。

災害時、逃げ道を決めていてもそこに戸棚や、タンスが倒れてしまえば、行く手をふさがれて逃げられなくなってしまいます。そうならないために次のことに注意しましょう。

- ①倒れるものがないこと
- ②ものはすべて戸棚やクローゼットに収納すること
- ③落下物がないこと

「包丁一本でもだしっぱなしにしない。」そんな小さな心がけが命を守ることにつながります。

阪神・淡路大震災での負傷の原因の第3位は「重いものの落下」でした。下駄箱、食器棚、冷蔵庫、クローゼットに飛び出し防止フックをつけ落下を防ぎましょう。

「暗闇でガラスを踏む大けが」

ガラスによる被害

家の中には、掛時計、額、鏡、食器棚、写真立てなど、意外にガラス製品が多いものです。

これらにはガラス飛散防止シートをつけましょう。万が一ガラスが割れて

も、破片が飛び散らないので、怪我するリスクを減らせます。また、カーテンをしているだけでも飛散はかなり防止できます。日中もレースのカーテンを引いておき、カーテンなども防災剤をかけておけば万が一火が付いても燃焼を防止します。

避難場所は知っていますか？

わからない場合は防災マップで確認しておき(町ホームページからもご覧になれます)、もしもの時のために家族とも集合場所を決めておきましょう。

海に面する日高町でも起きる可能性のある津波は時速500km。新幹線の倍の速さです。津波が見えてからでは絶対に逃げ切ることはできません。津波が発生したという情報が入ったら、即座に高い場所に避難しましょう。



非常持ち出し袋は準備していますか？

ある調査では「地震が来ても、非常持ち出し袋をすぐには持ちだせない」と回答している人は少なくありません。まずは3日間をどう乗り切るか？

状況によりますが、地震発生後、救援活動や支援体制が整うのが3日目あた

りからと言われています。中身の例として：・

・非常食、飲料水	貴重品	印鑑、現金、健康保険証、身分証明書、母子手帳、通帳・生命保険契約番号のコピーなど
	便利品	防災ずきんまたはヘルメット、懐中電灯、予備の電池、笛やブザー、万能ナイフ、カイロ、マスク、ビニール袋、軍手、防災用ブランケット、マツチやライター、ロソク、給水袋、雨具
	情報収集用品	携帯ラジオ、小銭、家族の写真(はぐれた時用)、家族との災害時の取り決めのメモ、携帯電話、予備のバッテリー、非常用携帯充電器、油性マジック
	物のための生活	ウェットティッシュ、包帯、トイレットペーパー、水の入れない歯みがき用品、携帯トイレ、生理用品、着替え、下着、タオル、眼鏡、常備薬
	清潔	※薬や紙で出来ているものなど、水に濡れては困るものは、ビニールの袋に入れておきましょう。

防災は毎日少しずつが基本です。電子レンジを固定する。たとえばそれだけでも昨日より一歩安全につながっています。

## 食中毒を防ぐ3原則

「つけない」  
「増やさない」  
「やっつける」

夏は食中毒が発生しやすい時期です。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物についた細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具についた細菌を「やっつける」という3つのことが原則です。この3原則の実践法をご紹介します。

### 洗う・分ける

手には様々な雑菌がついています。

食中毒の原因菌やウイルスを食べる物につけないよう

に、こまめに手を洗うようにしましょう。



特に、調理をはじめの前、生の肉や魚などを扱う前後、調理の途中でトイレなどに行った後、食べる前、残った食品を扱う前は必ず手を洗いましょう。

生の肉や魚を扱った調理器具から、生で食べる野菜などに細菌がつかないように、調理器具はその都度きれいに洗いましょ。食品を保存するときも、密閉容器に入れたり、ラップをかけたりにして細菌がつかないようにしましょ。

### 低温で保存する

細菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょ。ただ、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることを心がけましょ。

### 加熱処理

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べると安心です。特に肉料理は中心までしっかりと火を通しましょ。

調理器具にも細菌やウイルスがついています。

特に、肉や魚を扱った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょ。台所用漂白剤の使用も効果的です。

### 食中毒?と思ったら



おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止め薬などをむやみに服用しないようにし、早めに医療機関を受診しましょ。

### 熱中症

「ご存じですか?」  
予防・対処法

### 熱中症とは...

体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなることで、体の中に熱がたまった状態です。筋肉痛や大量の汗、さらには吐き気やだるさ、重症になると意識がなくなりましょ。適切な予防法と応急処置を知り、熱中症による健康被害を防ぎましょ。

### 熱中症の予防には、

水分補給と暑さを避けることが大切です!

#### ○水分を取りましょ!

室内外問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょ。特に、高齢者・障がい者(児)の方は水分補給を心がけましょ。

※塩分や水分摂取に注意が必要な方は、かかりつけの医師に相談しましょ。

#### ○熱中症になりにくい室内調整をしましょ!

扇風機やエアコンなどを上手に利用しましょ。こまめな換気、打ち水、だれなどで室温が上がりにくくなりましょ。また、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょ。

#### ○出かけるときの準備も大切です!

日傘や帽子を用いる、通気性のよい吸湿・速乾の衣類を着るなどしましょ。日陰に入り、こまめに休憩しましょ。

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

#### ○涼しい場所へ!

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょ。

#### ○からだを冷やす!

衣服をゆるめ、からだ(特に首の回り、わきの下、足の付け根など)を冷やしましょ。

#### ○水分補給!

水分・塩分、経口補水液などを補給しましょ。

自力で水が飲めない・意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょ!

