



保健福祉だより

◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

## 夏の食中毒を 予防しましょう！

ちょっとした気配りで食中毒は防げるものです。食中毒の発生する経過に合わせて、「つけない」「増やさない」「やっつける」という食中毒予防の三原則があります。

### 一、「菌をつけない」

#### 《洗う》

手洗いは基本中の基本です。食材も洗えるものはすべて流水で洗いましょう。サラダ用のカット野菜も同様です。



### 《消毒する》

魚や肉を扱った器具は、食材が変わるごとにこまめに洗いましょう。特にまな板は熱湯消毒を心がけたいものです。

### 《ラップやフタをする》

魚や肉を買ってきたら、ほかの食品と触れないように、きちんと密封して、冷凍・冷蔵庫にすぐに保管してください。

### 二、「菌を増やさない」

#### 《なるべく早く食べる》

菌は放置するほど増えていきます。調理したら時間を置かず、熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちにできるだけ早く食べましょう。

#### 《冷蔵庫で保管する》

実は、冷凍・冷蔵庫では菌は死なずに眠っているだけです。また、低温でも増殖する菌があるので、冷凍・冷蔵庫への過信は禁物です。せめて、庫内の温度を上げないために、食品は詰めすぎず、長期保存は避けましょう。



### 三、「菌をやっつける」

#### 《十分に加熱調理する》

食品の加熱の目安は「中心部の温度が75度でそれが1分以上保てるまで」です。卵は賞味期限の過ぎたものは加熱してください。鍋での煮炊きはよくかき混ぜ、電子レンジ調理もフタをして、時々かき混ぜます。



同じものを食べたのに、食中毒になる人とならない人がいるのはなぜでしょう？これは第一にその人が病原菌に対して免疫を持っているためです。そこで、食生活を見直すことで免疫力をアップさせましょう。

### 腸内の環境をととのえて 予防する

#### 《発酵食品のすすめ》

腸内の環境をととのえるには、善玉菌が悪玉菌よりも多くいることが大切です。

す。ところが、現代人に多く見られる欧米型の食生活は、肉類を食べることが多くなってしまうことで悪玉菌の数を増やしてしまいがちです。

そこで皆さんもご存じの乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌を増やすために、それらを多く含むヨーグルトや乳酸菌飲料、漬物など発酵食品がおすすめです。中でも、植物性食品の乳酸菌（ぬか漬けやキムチ）は、腸内で生き抜く力が動物性食品の乳酸菌（ヨーグルトやチーズ）よりも強いのです。

#### 《オリゴ糖と一緒に》

善玉菌を増やすために必要となるのが、善玉菌のエサとなつて腸内で善玉菌を増やすスピードを速めるオリゴ糖を摂ることです。

オリゴ糖というのは、野菜や果物、牛乳などに含まれるものですが、量がごくわずかなので、糖類に酵素などを働かせて人工的に作られたものが商品化されてきています。

この夏は、お腹の健康に気を付けて、快適に楽しく過ごしましょう！

# 「熱中症」を防ぎましょう



## 熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境で、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す。
- 気温や湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに慣れていないなどの個人の体調による影響が合わさると、熱中症の発生が高まります。

## 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・塩分を取りましょう。

日常的には水分だけでも良いですが、入浴やスポーツで汗をかいた時は、一緒に塩分も取りましょう。  
(イオン飲料が効率的です)

※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う。

のどが渇かなくてもこまめに水分を取りましょう。

特に、高齢者・障がい児や障がい者の方は心がけましょう。

### ○熱中症になりにくい室内調整をしましょう

扇風機やエアコンなどを上手に利用しましょう。

こまめな換気、打ち水、すだれなどで室温が上がりにくくなります。

### ○体調に合わせて取り組みましょう

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着ましょう。

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

### ○出かけるときの準備も大切です

日傘や帽子を用いましょう。

日陰に入ったり、こまめに休憩しましょう。

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着ましょう。

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。

一人ひとりが、熱中症の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけあって熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 東日本大震災に関する人権相談のお知らせ

3月に発生した東日本大震災において、原発事故による避難者がホテルの宿泊を拒否されたり、避難してきた児童が「放射能がうつる」といじめられるなどの事案が報じられています。

そのようなまったく根拠のない思いこみや偏見で差別することは重大な人権侵害につながります。

今こそお互いに助け合い、相手の気持ちを思いやり、優しさを忘れずに、みんなでこの困難を乗り越えていきましょう。

震災を含めた人権に関するご相談は次の番号で受け付けています。

**みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル) 0570-003-110 (平日8:30~17:15)**

～日高人権擁護委員協議会・札幌法務局日高支局～