

健康管理室だより 2022年6月号

6月元気に過ごす備え

令和4年6月15日
 ボルテックスセイゲン
 健康管理室 佐藤

6月は夏直前の梅雨シーズン！

湿気や寒暖差と気圧の変化で、体調を崩しやすい時期です。

体調を整えるには、自律神経のバランスを整える為の規則的な生活や体調管理が必要になります。

【食中毒】6～9月は食中毒の季節

湿気が多く、細菌やカビが増殖しやすい時期です。

「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則がポイント。



| 菌の種類 | 原因 | 症状が出るまで |
|------------------------|---|------------|
| サルモネラ菌 | 十分に加熱していない卵・肉・魚 | 食後6時間～48時間 |
| 黄色ブドウ球菌 | 人の皮膚や鼻・口の中にある菌。素手で扱う食品（おにぎり等）が原因となる。特に、手荒れや傷口に菌が多い可能性あり。加熱しても死なない毒素を作る。 | 食後30分～6時間 |
| 腸管出血性大腸炎 (O-157.O-111) | 十分に加熱されていない肉（特に牛）、井戸水やわき水、よく洗っていない野菜 | 食後12～60時間 |
| カンピロバクター | 十分に加熱されていない肉（特に鶏肉）、井戸水やわき水、よく洗っていない野菜 | 食後2～7日 |
| E型肝炎ウイルス | 十分に火が通っていないブタの肉やレバー、海外の水や生もの。妊婦では重症化リスクが高い。 | 感染から15～50日 |
| 腸炎ビブリオ | 生の魚や貝などの魚介類、さしみや寿司など | 食後4時間～96時間 |

（注意点）

- 調理時・食べる前には手洗い・手指消毒をしっかり
- 牛や豚などは、解体処理する過程で腸内にある腸管出血性大腸菌やサルモネラの細菌がお肉や内臓に付着したり、E型肝炎ウイルスや寄生虫に感染している場合があります。肉は生で食べると、新鮮かどうかに関わらず、重篤な食中毒となる可能性があります。

また、猪や鹿などの野生鳥獣（ジビエ）では、家畜のように飼養管理されていないことから、さらに生食することは危険です！！

- 肉や魚はしっかりと焼きましょう。

（中心部を75℃で1分以上加熱）



- 冷蔵庫は 10 度以下・冷凍庫は-15 度以下に維持。
- 冷蔵庫は容量に対して、約 7 割程度になるように食品を整理する
- 冷蔵庫に入れても、菌の増殖がゆっくりになるだけで死滅はしないので、出来るだけ菌が付かない・増やさない状態で保存し、早めに食べきましょう。
- 賞味期限・消費期限を守り、少しでも怪しいと思ったら迷わず捨てましょう。



整理整頓

除菌

お弁当対策

- ・おにぎりはラップで握る・長時間持ち歩く際は、保冷剤を使用。
- ・車内や暖かい場所ではクーラーボックスを使用
- ・作り置きのものを利用するときは、しっかりと加熱・タッパーのパッキンは容器からはずして洗う



【熱中症】

- ・喉がかわいていなくても、こまめに水分補給。
- ・帽子や日陰等、熱さを防ぐ工夫を。
- ・熱中症警戒アラート発表時は、外出を避け涼しい室内に
- ・熱中症の半数が自宅で発生しており、約 8 割が高齢者。

マスクについて

★マスク着用は、基本的な感染防止対策として重要としながらも、夏場、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面ではマスクを外すことが推奨されています。

厚生労働省HP「屋外・屋内でのマスク着用について」リーフレット参照



目安 2m 以上

屋外：2 m 以上距離が確保出来る場合



目安 2m 以上

屋内：距離を確保して行う読書や芸術鑑賞

【スギ花粉症】について

舌下免疫療法を始めるなら今！！

健康だより 2 月号でもお知らせした通り、花粉症には予防対策が重要となります。

毎年花粉症に悩んでいる方は、やっと花粉症が落ち着いてきた時期だと思いますが、この落ち着いている 6 月こそ、スギ花粉の舌下免疫療法開始時期となります。（通常 6 ～ 11 月）

服用は、5 歳以上で可能。期間は 3 年から 5 年程度になります。

効果は人によりますが、1 シーズン目より症状が楽になる方もいます。

※登録医師のいる病院でないと、治療が開始できませんので、病院にご確認ください。

【シダキュア】

スギ花粉エキスを毎日摂取し続ける事により徐々にスギ花粉に対する過剰反応を抑えていくという療法

