

熱中症・食中毒予防

令和5年6月21日
ホルテックスセイゲン
健康管理室 佐藤



気温や湿度が高い中で「手足がしびれる」「めまいがする」「立ちくらみがある」

このような症状は熱中症である可能性があります。そういう時は早めに休憩し、水分補給を行いましょう！

【予防対策】

◎ 体温上昇の予防 ★ 特に、熱中症アラート発表時は暑さを避ける

- ・外出時は日傘や帽子を活用。 ・吸湿性・通気性の良い衣服を着用
 - ・保冷剤や冷たいタオルで体を冷やす。 ・扇風機・エアコンを上手く活用する。
- ※寝ているときは、室温を28度・湿度70%以下に抑える



◎ 脱水予防 ★ 喉が渴いていなくても、こまめな水分摂取・3食しっかり食べる！

- ・高齢になると、のどの渴きを感じにくくなります。 ・室内でも水分補給は必要です。

熱中症の応急処置

出典：厚生労働省 HP

熱中症は、放っておくと
あっという間に重症化します。

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・
倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2

呼びかけに応えますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません



チェック3

水分を自力で摂取できますか？

いいえ

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう※



チェック4

症状がよくなりましたか？

いいえ

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

【熱中症かもと思ったら・・・】



涼しく安全な場所・体を冷やす・水分補給が基本です。

普段通りの意識状態でない場合は**すぐに救急車を**。
自力で水分がとれない・症状が良くならない場合は**医療機関へ**。
(病院へ着くまでは一人きりにしない)

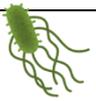
地球全体が温暖化の影響で、極端な高温の頻度が増加しています。
日本でも年間約 1000 人以上が熱中症で亡くなっています。
死亡者の大半が高齢者で、屋内で死亡した 9 割の方がエアコン未使用と言うデータがあります。
持病がある方・体調不良・睡眠不足・前日の飲酒・朝食の未摂取があると熱中症のリスクが高まります。その日の WBGT（暑さ指数）も確認して無理なく過ごしましょう。



食中毒について

冬の食中毒はウイルス性が大半を占めますが、
夏の食中毒は細菌性が多くなります。

細菌が繁殖しやすいので、「(細菌を)付けない」「増やさない」「やっつける」事が基本。

菌の種類	原因	症状が出るまで
サルモネラ菌 	卵・肉・魚、様々な動物に幅広く生息。 加熱には弱いので、良く加熱すること。	食後 6 時間～48 時間
カンピロバクター 	食品の腸にいる菌。十分に加熱されていない肉（特に鶏肉）。 通常の加熱で死滅するので良く加熱すること。	食後 2～7 日
黄色ブドウ球菌 	人の皮膚や鼻・口の中にいる菌。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。 消毒・加熱が有効	食後 12～60 時間
ウェルシュ菌 	酸素に弱く熱に強い。牛・鶏・魚が保菌していることが多い。煮込料理を寝かして発生することが多い（カレー・シチュー）100℃で加熱しても死なないため、 作ったらすぐに食べる・常温保存しないことが大切	6～18 時間
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。 水や酸に弱いので、海産物は良く洗うこと。	食後 4 時間～96 時間

食中毒予防法

- ・調理時は**手洗い**をしっかりと。
- ・保存は冷蔵・冷凍で冷蔵庫内も清潔に。
- ・肉はしっかりと焼きましょう。(中心部を 75℃で 1 分以上加熱)
- ・海産物は良く洗いましょう
- ・野菜も心配があれば湯がきする。・生卵は新鮮なものだけ



なってしまったら・・・
市販の下痢止めや吐き気止めを使用しない方が回復が早くなります。
悪いものはすべて出し切ることが重要です。水分補給して必要時病院を受診しましょう。