

# 熱中症と食中毒

もうすぐ暑い夏がやってきます。夏本番を迎える前に早めに対策を行いたいのが熱中症です。

熱中症とは高温多湿な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態をさします



職場での熱中症による死亡者及び休業4日以上の上業務上疾病者数は2024年で1,257人と2005年以降、最多となっています。

## いつもと違うと思ったら、熱中症を疑う

I度（軽度）意識ははっきりしているが、めまい、立ちくらみ等の症状

↳冷所に移動し安静にし、身体を冷やし水分と塩分を補給（一人にしない）

II度（中等度）頭痛や吐き気、だるさなどの症状

↳医療機関を受診（状況を把握している人が同行する）

III度（重症）意識障害、けいれん発作、高体温等の症状

↳救急要請、救急車が来るまで、作業着を脱がせ、水をかけて身体を冷却

IV度（重症 新たに：深部体温 40.0℃以上）

熱中症を疑う症状があり呼びかけに  
応答がある場合は

- 1 涼しい場所へ避難し服をゆるめ、  
身体を冷やす
- 2 自力で水分摂取可能であれば  
経口補水液を少しずつ補給
- 3 症状が改善する場合はそのまま  
安静に休息 改善がない場合は  
医療機関へ向かいましょう

あの人 応答がなんか変？ **すぐに119番**

厚労省「熱中症の応急手当」

ふらふら  
している

ぼーっと  
している

イライラ  
している

呼びかけに  
反応がない



**作業着を脱がせ水をかけ急速冷却**

## 前日は..

- ① 仕事前日の飲酒は控えめに（脱水予防）
- ② ぐっすり眠る（夏は暑さで寝苦しい）

## 日中は..

喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日あたり1～2Lを目安に

（作業前後、作業中）

**暑熱順化**⇒身体を熱さに順応させること

暑さに慣れると早く汗が出るようになり体温の上昇を食い止められる

- ・毎日外出 最初は短い時間から
- ・運動習慣を持つ
- ・お風呂で汗をかく

## 食中毒とは..

細菌・ウイルス・自然毒化学物質、寄生虫などが原因で腹痛・下痢・発熱を引き起こす病気です。

6月～9月に多発し、特に家庭内での予防が大切です。年間2万件以上発生しています。

夏は特に細菌に注意が必要です。

味噌汁やカレーを常温で放置することで

“**ウェルシュ菌**”が発生します

この菌は再加熱しても菌が残る菌です。



サルモネラ属菌



鶏肉や卵、未消毒の乳製品、犬や猫の腸の中にある細菌です。

ニワトリや牛の体内に生息する

**カンピロバクター**に注意

家庭での予防方法は..

- ① 鶏肉を十分に加熱
- ② 他の食品と調理器具や容器を分けて使う
- ③ 鶏肉を触ったら十分に手を洗ってから他の食品を触る
- ④ 使用後の調理器具は使用後洗浄・殺菌



O157（腸管出血大腸菌）

強力な毒素を作り出す大腸菌の一種で、生肉や未消毒の乳製品が主な感染源です。感染すると激しい腹痛、下痢、発熱を引き起こす時には血便がみられます。調理の際は十分な加熱と交差汚染の防止が大切です。



セレウス菌

土がつきやすい穀類や豆類、

香辛料が主な感染源

炒飯やスパゲティ、スープが原因の食品となります。熱に強く加熱殺菌が難し



黄色ブドウ球菌は人の皮膚や喉にもいます。

調理する人の手に傷があつたりする場合、

食品を汚染する確率が高くなります。汚染されたものを食べると3時間前後で激しい嘔吐や下痢が起こります。



出典：食中毒 | 厚生労働省

細菌を食べ物に「**つけない**」  手洗い・器具の洗浄や消毒を徹底しましょう

食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」 適切な温度で保管しましょう 調理後は速やかに食べましょう

食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」 食べ物はムラなく加熱