

健康長寿のまちづくり

梅雨時期の

高齢者の熱中症対策について

6 月(梅雨時期)の熱中症は意外に多く、気温差や湿度などが原因となっています。

特に高齢者は湿度で汗の蒸発が妨げられ、体温の上昇により熱中症を起こしやすくなります。熱中症予防についていくつかご紹介いたしますので、高齢者の方は細心の注意をしてください。



高齢者の熱中症対策

○衣服は汗を吸い、熱を放散しやすいものを着るようにしてください。

速乾性に優れた素材や、熱吸収率の低い色の薄いもの、襟元のゆったりしたものを選びましょう。

○食事と水分はしっかり摂るようにしましょう。

食事を 1 食抜くと、コップ約 2～3 杯分の水分が不足するといわれています。できる限りバランスの取れた食事を 3 食摂るようにし、食欲がない時でも水分補給は忘れないようにしましょう。水分は一度に大量に飲むのではなく、少量をこまめに摂ることで体に吸収されやすくなります。

特に高齢者は体に必要なたんぱく質が不足すると、筋肉の減少、体力低下を引き起こします。卵や豆腐は消化のよい良質なたんぱく質を多く含んでいます。肉や魚が食べにくい人は、まず卵や豆腐でたんぱく質を摂り、体力が低下しないようにしましょう。

○直射日光の当たる部屋は、窓の外側に日よけのすだれなどを置き、高温多湿にならないようにしましょう。

それでも外気温が高い真夏日などは、早めにエアコンや除湿器、扇風機などを利用し、室内が高温多湿にならないようにしましょう。



●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

ホームページがリニューアルされています。ぜひご活用ください。



豊前市・築上郡の医療と介護の検索は

あんしんねっと



「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご活用ください。

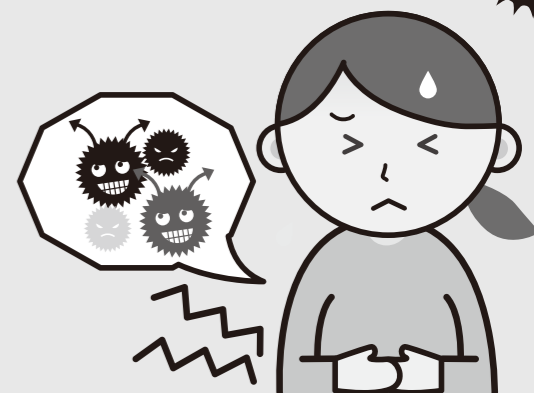
保健師だより

食中毒にご注意ください

食中毒は、有害な微生物(細菌やウイルス)が食品や飲み物を介して体内に入ることによって、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状が起こる健康被害です。

暑くなる季節に気をつけたいのは細菌による食中毒です。食中毒を引き起こすことのできる細菌は、30～40℃で最も増えやすくなるからです。細菌の多くは湿気も好むため、気温が高くなり湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

食中毒を引き起こす代表的な細菌には、次のようなものがあります。



食中毒の原因となる代表的な細菌

名称	主な生息場所	注意したい食材等
カンピロバクター	ほとんどの動物の腸管	食肉全般、特に鶏肉
黄色ブドウ球菌	人や動物	調理する人の手(傷)から感染
病原性大腸菌(O-157)	牛などの家畜の腸管	牛レバー
サルモネラ菌	自然界に広く生息	肉、特に鶏肉と卵
ウェルシュ菌	動物の腸管、土、下水	煮込み料理、煮付け
セレウス菌	土壌など自然界に広く生息	米や小麦などの穀類

食中毒を予防するための3原則

①「つけない」⇒洗う、分ける

手にはさまざま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物につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後



つけない

②「やっつける」⇒加熱する

ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

○目安:中心部を75℃で1分以上加熱する



やっつける

③「増やさない」⇒低温で保存する

ウェルシュ菌やセレウス菌は、60℃以上の環境では増殖できなくなりますが、100℃の高温で加熱調理しても死滅しません。ウェルシュ菌はカレーなどの煮込み料理、セレウス菌はチャーハンやパスタなどの米・小麦料理で注意が必要です。料理を鍋に入れたまま放置しないようにしましょう。

作り置きしたいときには、小分けにして冷蔵庫に入れるなど、できるだけ速やかに冷やすようにすると、菌の繁殖を防ぐことができます。



増やさない

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)