

# 夏は食中毒にご用心ください！

食中毒の原因となる細菌やウイルス。梅雨時期から9月頃までは、高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖していても、食べ物の見た目や味は変わらず匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

## 食中毒予防の3原則

### つけない



手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、必ず手を洗いましょう。

### 増やさない



食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。食材を購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

### やっつける



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚は十分に加熱してください。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安。



食中毒かな  
と思ったら...

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

## ホームページリニューアル

当院の開院記念日である4月30日に、ホームページをリニューアルしました。今後とも内容の充実につとめ、皆様のお役に立てるホームページを目指していきます。QRコードはこちら→



## 編集後記

新型コロナウイルスによる外出自粛によって、運動不足になったり生活習慣病になってしまう人も少なくないようです。コロナを予防しながらも他の病気にならないように注意していきたいですね。

# おざき だより

医療法人 人昭会  
おざきホームケアクリニックの  
情報まんさい ニュースレター

vol.05 2020  
Summer

夏本番！

熱中症や  
食中毒に  
「注意を！」



特集①  
新しい生活様式の  
5つの熱中症予防策

特集②  
夏は食中毒にもご用心

尾崎院長



おざきだより vol.05 発行日：2020年7月1日

発行：医療法人 人昭会 おざきホームケアクリニック

住所：大分県由布市 庄内町庄内原 8 2 8 - 1

TEL：097-582-0013 FAX：097-582-2210



夏がやってきました。今年の夏は、新型コロナウイルスの予防も必要です。ウイルス感染を予防しながら、どのように熱中症を予防するのか。また夏の食中毒予防について今回は特集します。





# 新しい生活様式における熱中症予防の5つのポイント



新型コロナウイルスの出現にともない、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集、密接、密閉）を避ける等の『新しい生活様式』が求められています。『新しい生活様式』に合わせた、暑い夏場の熱中症予防のポイントについてご紹介します。

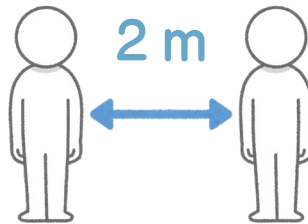
## 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



## 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温 & 湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



## 飲む時のマスクの注意

飲み物を飲む時に、マスクをアゴにかけると、アゴに付着していた菌がマスクの内側について、口から侵入する危険性があります。右のイラストのようにマスクが体に触れないようにご注意ください。



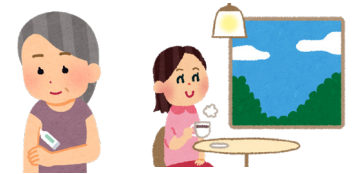
## 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに



## 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養



## 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ周囲の方から積極的な声かけをお願いします。



換気を確保してエアコンでこまめに温度を調整して下さい