



2020年7月号

けんこう ON-Line

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係
TEL 0748-63-6144
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



今月の特集

熱中症は予防が大事!



1 暑さを避ける

- ・感染症予防のため、換気しつつエアコンの温度を調節しよう

3 こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を取りましょう

5 屋内外で適度な運動

- ・水分補給しながら無理ない範囲で
- ・やや暑い、ややきついと感じる強度で
- ・身体が暑さに慣れるようにしましょう

2 マスクを外して休憩

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は熱中症に要注意
- ・屋外で2m以上の距離がとれるところでは、マスクを外しましょう

4 日頃からの健康管理

- ・日頃から、体温測定や健康チェックをしましょう
- ・体調が悪いと感じたら、無理せず自宅で休養しましょう



熱中症の応急処置 <症状> めまい、失神、筋肉痛、 こむら返り、頭痛、大量の汗

1. 風通しの良い日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移す。
2. 衣服をゆるめ、体を冷やす。濡れタオルや保冷剤で、首、わきの下を冷やす。
3. 冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンク等で塩分も補給。



自分の力で水分が取れない場合や、意識障害がある場合
→すぐに救急車を呼びか病院に搬送する。

「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)

簡単★オクラとトマトのごまおかか和え



材料(2人分)

- ①オクラ…100g(1袋)
- ②トマト…150g(中1個)
- A・かつお節…2.5g(1袋)
- ・めんつゆ…小さじ3杯
- ・白ごま…大さじ1杯
- ・酢…小さじ2杯

作り方

- ① まな板の上でオクラに少々塩を振り、手で転がし板ずりをする。
- ② オクラに付いた塩を水でさっと洗い流しヘタを取り、ラップをして600Wの電子レンジで約2分間加熱する。
- ③ オクラの粗熱が取れたら斜め切りに、トマトは小さめの角切りに切り、ボウルに入れる。
- ④ ③にAを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やすとより美味しくいただけます。

やさいを食べよう!



栄養価 1人分

エネルギー：91 kcal
たんぱく質：4.8g
脂質：4.6g
炭水化物：9.8g
食塩：0.7g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

Stop the 食中毒!

しっかり加熱!!

しっかり手洗い!!

滋賀県では8月1日から31日までの1か月間を「食品衛生月間」とし、食中毒の発生を防ぐため、食品の取扱いに注意するよう呼びかけています。

夏の暑い時期には、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌などの食中毒菌が増えやすくなり、全国的に食中毒事件が多発し、多くの患者が出ています。また本年度は特に持ち帰り（テイクアウト）や宅配（出前、デリバリー）の弁当等を原因とする食中毒が全国で散発しています。持ち帰りや宅配の弁当等は速やかに食べるようにしましょう。

今年の4月～6月末日までに、滋賀県においてカンピロバクターによる食中毒が2件、腸管出血性大腸菌O157による食中毒が1件発生しています。食中毒を予防するため、次の3原則を徹底しましょう。

食中毒予防の3原則



1. 「つけない」（清潔）
 - 手洗いは石けんを用い、調理前と調理中にこまめに洗いましょう。
 - 健康に留意し、下痢、おう吐等の症状や手指に傷のある時は、調理は控えましょう。
2. 「ふやさない」（迅速、冷却）
 - 必要な量だけ調理し、調理後はできるだけ早く食べきりましょう。
 - 冷蔵・冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫内で保管するとともに、冷蔵庫は開閉を少なくし庫内を整理することにより、効率の良い冷却を心がけましょう。
3. 「やっつける」（殺菌）
 - 食品の加熱調理は中心が75℃1分以上となるよう十分に加熱しましょう。