



6月に入り、大分県内でも梅雨入りが近づいてきています。まとまった雨が降る日がある一方で、30度を超える真夏日があるなど、暑さと湿度による熱中症や体調不良に注意が必要です。また、食中毒に気をつけましょう。そこで今回は熱中症対策と梅雨時期の体調不良(梅雨だる)、食中毒予防をテーマにしています!

## 1. 熱中症対策

熱中症の症状と予防方法について説明します。

### 熱中症の症状

以下の症状が現れたら注意が必要です。

#### ◆重症度1:

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、  
筋肉のこむら返り、気分が悪い、  
ぼーっとする

#### ◆重症度2:

頭痛、吐き気、倦怠感、  
意識が何となくおかしい



※口から飲めない場合や症状の改善がみられない場合は医療機関への受診が必要です。

#### ◆重症度3:

意識がない、返事がおかしい、  
けいれん、まっすぐ歩けない、体が暑い

※救急車を要請し、救急車が到着するまでの間、涼しい場所に移動させ体を冷やすことが必要です。

### 熱中症の予防方法



#### <水分補給のタイミング>

・のどが乾いていなくても、1日1.5ℓ~2ℓを目安にこまめに水分補給をしましょう。

飲む時間を決めておき、最低でも屋外では30分、屋内でも1時間おきに水や麦茶を飲みましょう。

・特に就寝中は、汗をたくさんかくため、目覚めの一杯は大切です。

・トイレに行った後にも水分補給しましょう。

#### <体調を整える>

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは炎天下の外出や運動は控えましょう。

#### <服装に注意>

吸湿性・速乾性のある通気性の良い服装で、外出時には日傘や帽子で直射日光を避けましょう。

#### <しっかり食事>

暑くてもしっかり食事をとり、水分やビタミン、ミネラルを補給しましょう。

### 梅雨の熱中症

#### 【梅雨の熱中症について】

梅雨の時期は、温度はそこまで高なくても、特有の高湿度な環境になります。

気温が25度くらいでも、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなるため、体温調節がうまくいかずに熱中症になってしまうことがあります。



## 2. 梅雨時期の体調不良『梅雨だる』について

### 『梅雨だる』とは

低気圧による自律神経の乱れや、気温の急激な変化などによって起こる体調不良の総称です。症状としては体のだるさや頭痛、頭重感、めまい、肩こり、関節痛などです。また、気分の落ち込みやイライラ感など、精神面での不調も起こりやすくなるといえます。

### 〈予防、解消法〉

規則正しい生活で自律神経を整えましょう！

- ・カーテンを開けて朝日を浴びる
- ・バランスの良い食事を心がける
- ・適度な運動をする（ストレッチやウォーキング等）
- ・音楽を聴くなどリラックスする時間を持つ
- ・シャワーだけでなく、ぬるめのお湯（38～40度）につかる



## 3. 食中毒予防について

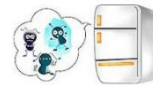
食中毒は、外食だけでなく家庭でも発生します。暑い時期になると、発生しやすくなりますので注意しましょう。

食中毒予防の三原則

1 よく中毒の原因菌をつけない

洗う

包む



2 食中毒の原因菌をふやさない

早めに食べる

低温保管

3 食中毒の原因菌を殺す

加熱 殺菌（次亜塩素酸ナトリウムで消毒したり、手を石鹸でよく洗う）



（大分県 HP から抜粋）

もうすぐ梅雨がやってきます。

その後には、暑い、熱い夏がやってきます。

からだをいたわって、乗り切っていきましょう！！

