

## — 梅雨時の健康管理—注意食物中毒—

梅雨时节，由于冷暖变化大，空气湿度高，体温调节变得困难。因此容易感冒，感到乏力和疲惫，以及情绪低落。在这个身体容易感到不舒服的时期，为了防止身心不适，除了①用餐要营养均衡②充分睡眠③适当运动等诸位平时注意的事情之外，随时通过衣服来调节体温，注意不要过度使用空调，要厉行漱口洗手等也是必须的。特别请注意以下两点。

### ■注意食物中毒

高温多湿的梅雨季节，细菌容易繁殖从而食物中毒增加。预防食物中毒的三个原则是，对食物中的毒菌进行“不要沾染，防止增加，杀死”。对食品的购入、在家中的保存、预先准备、烹调、食用、剩余食物请注意以下几点。

#### ①清洁：不要沾染细菌

- 烹调 and 用餐等接触食品前要洗手。
- 砧板和菜刀等要用开水等杀菌后使用。抹布要用干净的。
- 整理厨房内部，消灭蟑螂和苍蝇。

#### ②迅速：不给细菌增长的时间

- 生鲜食品买后尽早放入冰箱。
- 冷冻食品用室温解冻会增长细菌。应用冰箱或微波炉解冻。

## — 梅雨時の健康管理～食中毒に注意～ —

梅雨の時期は、寒暖の差があり、湿気が高く、体温調節が難しくなります。このため、風邪をひいたり、だるさや疲労感を感じたり、また気分が落ち込みやすくなります。体調を崩しやすいこの時期の心と体の不調を防ぐためには、①栄養バランスのとれた食事、②睡眠を十分とる、③適度な運動をする、など日頃から皆さんが心がけていることに加えて、衣服でこまめに体温調整する、エアコンの効きすぎに注意する、うがいや手洗いを励行する、なども必要となってきます。特に以下の2点に気をつけてください。

### ■食中毒に気をつけよう

高温多湿の梅雨時は、細菌が繁殖しやすくなり食中毒が増えます。食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。食品の購入・家庭での保存・下準備・調理・食事・残った食品について次の点に注意してください。

#### ①清潔：細菌を付けない

- 調理や食事などで食品を触る前に手を洗う。
- まな板や包丁などは熱湯等で殺菌して使う。ふきんは清潔なものを使う。

調理場内を整理整頓し、ゴキブリやハエを駆除する。

#### ②迅速：細菌が増える時間を与えない

- 生鲜食品は、買ったなるべく早く冷蔵庫に入れる。
- 冷凍食品は、室温で解凍すると細菌が増える。冷蔵庫か

- ・解冻后没有使用的食品再放回冰箱的话会繁殖细菌。应只解冻所需烹调的量。
- ・闻到臭味或即使觉得有点奇怪，就不要烹饪，不要食用。
- ・立即烹调，及早食用。大致为烹调后2小时以内。

③加热或冷却：防止细菌增长

- ・烹调时要充分加热。
- ・冷藏温度在4度以下，冷冻温度在零下15度以下可抑制细菌繁殖。
- ・冰箱不要塞得太满。鱼和肉的汁水不要沾到其他食物上。

☆食物中毒容易和感冒及睡觉时着凉容易混淆，但也有病情严重导致死亡的案例。如果发生腹痛、腹泻、呕吐、不舒服时，请马上告诉周围的人前往医院。

■注意卫生管理

因为容易发霉及繁殖细菌，并开始出汗，所以溶化在汗水中的污垢会引起皮肤炎和瘙痒。需要保持清洁。

- ①保持皮肤清洁。
- ②用温水洗澡。  
皮肤瘙痒时要避免用热水洗澡。使用刺激性少的肥皂，充分揉搓起泡，不要用力搓轻轻地洗。肥皂末和洗发精要冲洗干净。
- ③觉得痒也不要挠。搔痒时试试降温。指甲剪短。
- ④彻底打扫房间除去灰尘。
- ⑤晒被子。盖上黑布能更好地吸收，更有效。
- ⑥将空调的灰尘和霉打扫干净，通风一次后使用
- ⑦光脚接触公用的擦脚垫、地板、拖鞋等会感染脚癣。脚趾之间和整个脚用肥皂洗净，使之干燥一段时间可以预防。

梅雨结束后就将开始炎热的夏天。为了针对炎热调节好体温，出汗是防止中暑的对策。通过运动、走路、广播体操使身体动起来，开始为夏天的到来做准备吧。

- 電子レンジで解凍する。
- ・解凍して使わなかった食品は、冷凍庫に戻すと細菌が増殖する。調理する分だけ解凍する。
- ・臭いをかいで少しでも怪しいと思ったら、調理しない。食べない。
- ・速やかに調理し、早めに食べる。調理後2時間以内が目安。

③加熱又は冷却：細菌を増やさない

- ・調理の時は、十分加熱する。
- ・冷蔵庫は4度以下、冷凍庫はマイナス15度以下だと細菌の繁殖を抑えられる。
- ・冷蔵庫は詰めすぎない。肉や魚の汁が他の食品に付かないようにする。

☆食中毒は風邪や寝冷えなどと勘違いしがちですが、重症になると死亡する例もあります。お腹が痛い、下痢、吐き気、持ちが悪くなったりしたら、すぐに周囲の人に相談して病院に行きましょう。

■衛生管理に気をつけよう

カビや細菌が繁殖しやすく、汗をかき始めるため、汗に溶けた汚れで皮膚炎やかゆみにつながることも。清潔に過ごすことが必要です。

- ①肌を清潔にする。
- ②入浴はぬるま湯で。  
かゆみがある時は熱いお湯での入浴をさける。石けんは刺激の少ないものを使い、よく泡立て、強くこすらないようにやさしく洗う。石けんやシャンプーは十分すすぐ。
- ③かゆくてもかかない。かゆい時は冷やしてみる。爪は短めに。
- ④こまめに部屋を掃除してほこりをとる。
- ⑤布団を干す。黒い布をかけると熱をよく吸収し効果的。
- ⑥クローラーは、ほこりやカビなど掃除をせよと、一度換気してから使う。
- ⑦素足で共同の足ふきマットや床、スリッパなどに触れると水虫が伝染することがある。足の指の間と足全体を石けんで洗い、しばらく乾燥させると予防できる。

梅雨が終わると、暑い夏が始まります。暑さに対する体温調節ができるように汗をかいておくと熱中症対策になります。スポーツやウォーキング、ラジオ体操などで体を動かして、夏の準備も始めましょう。