

## — การรักษาสุขภาพในช่วงฤดูฝน~ระวังโรคอาหารเป็นพิษ~ —

ความแตกต่างของอากาศร้อนหนาว ความชื้นในอากาศสูงในช่วงฤดูฝน ทำให้ร่างกายปรับอุณหภูมิร่างกายลำบาก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เป็นหวัด อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า และอารมณ์หม่นหมองได้ง่าย เพื่อป้องกันไม่ให้จิตใจและร่างกายเกิดอาการไม่ปกติในช่วงเวลาที่ที่ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่ายเช่นนี้ ในแต่ละวันขอให้ทุกท่านใส่ใจ ①รับประทานอาหารอย่างมีสมดุลทางโภชนาการ ②นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ③ออกกำลังกายให้เหมาะสม เป็นต้น สิ่งที่สำคัญก็คือ การขยับปรับอุณหภูมิร่างกายด้วยเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย และระวังอย่าเปิดเครื่องปรับอากาศแรงเกินไป มั่นกั้วคอและล้างมือ เป็นต้น โดยเฉพาะขอให้ระวัง 2 เรื่องที่จะกล่าวดังต่อไปนี้

### ■ ระวังโรคอาหารเป็นพิษ

ฤดูฝนที่อากาศร้อนและมีความชื้นสูง เชื้อโรคแพร่พันธุ์ได้ง่าย เกิดโรคอาหารเป็นพิษเพิ่มมากขึ้น กฎ 3 ข้อในการป้องกันโรคอาหารเป็นพิษคือ “ไม่แตะต้อง, ไม่เพิ่ม, มา” เชื้อของโรคอาหารเป็นพิษ ในการซื้อ-เก็บ-เตรียม-ปรุงอาหาร-รับประทานอาหาร-เกี่ยวกับอาหารที่เหลือในครัวเรือนนั้น ขอให้ระวังเรื่องดังต่อไปนี้

- ① ความสะอาด : ไม่แตะต้องเชื้อโรค
  - ก่อนที่จะจับอาหารเช่น ปรุงหรือรับประทาน เป็นต้นนั้น ให้ล้างมือก่อน
  - มาเชื้อโรคที่อยู่บนเขียงหรือมีดด้วยน้ำเดือดก่อนใช้งาน ใช้ผ้าเช็ดที่สะอาด
  - จัดเก็บบริเวณที่ปรุงอาหารให้เป็นระเบียบ กำจัดแมลงสาบแมลงวันให้หมดไป
- ② รวดเร็ว : ไม่ให้เวลาเชื้อโรคขยายพันธุ์
  - ถ้าซื้ออาหารสดมา ให้รีบแช่ในตู้เย็น

## — 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、なども必要となります。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
  - 生鮮食品は、買ったならなるべく早く冷蔵庫に入れる。

- สำหรับอาหารแช่แข็ง หากละลายน้ำแข็งที่อุณหภูมิห้องจะทำให้เชื้อโรคขยายพันธุ์ ให้ละลายน้ำแข็งในตู้เย็นหรือไมโครเวฟ
- อาหารที่ละลายน้ำแข็งแล้วไม่ใช่ หากนำกลับเข้าไปใส่ในตู้เย็นจะทำให้เชื้อโรคแพร่ขยายพันธุ์ ให้ละลายน้ำแข็งตามปริมาณที่จะปรุงเท่านั้น
- หากคมกดนิ้วแล้วรู้สึกว่ามันน่าไว้วางใจ ก็ไม่นำไปปรุง ไม่รับประทาน
- รับประทาน รับประทาน ควรรับประทานอาหารหลังจากปรุงเสร็จภายใน 2 ชั่วโมง

③ เพิ่มความร้อนหรือแช่เย็น: ไม่เพิ่มจำนวนเชื้อโรค

- เวลาปรุงให้ความร้อนอย่างเพียงพอ
- ห้องแช่เย็นต่ำกว่า 4 องศา ห้องแช่แข็งต่ำกว่าลบ 15 องศา เป็นอุณหภูมิที่สามารถลดการแพร่พันธุ์ของเชื้อโรคได้
- ไม่ยัดของใส่ตู้เย็นมากเกินไป ไม่ให้นำน้ำจากเนื้อและปลาไปสัมผัสกับอาหารประเภทอื่น

☆ โรคอาหารเป็นพิษนั้นมักจะถูกเข้าใจผิดคิดว่าเป็นอาการของโรคหวัดหรือร่างกายเย็น แต่ในกรณีที่ยาวหนักอาจถึงแก่ชีวิตได้ หากปวดท้องท้องร่วง อายากจะอาเจียน รู้สึกคลื่นเหียน ให้รีบปรึกษาคนที่อยู่รอบข้างและไปพบแพทย์

■ ระวังเรื่องการควบคุมสุขอนามัย

เนื่องจากเป็นช่วงที่ราและเชื้อโรคแพร่พันธุ์ได้ง่าย และเหงื่อเริ่มออก สิ่งสกปรกที่ละลายอยู่ในเหงื่ออาจทำให้ผิวหนังอักเสบหรือเกิดอาการคันได้ จำเป็นต้องรักษาความสะอาดให้ดี

- ① รักษาความสะอาดที่ผิว
- ② หากแช่น้ำในอ่างให้ใช้น้ำอุ่น  
ถ้าเกิดอาการคันให้หลีกเลี่ยงการแช่น้ำที่ร้อนจัด ใช้สบู่ที่ไม่ระคายเคืองผิว เป็นฟอง ทำความสะอาดผิวโดยไม่ขัดถูแรงจนเกินไป ล้างสบู่และแชมพูสระผมออกให้เกลี้ยง
- ③ ไม่เกาถึงแม้จะคัน เวลาคันผิวให้ลองประคบเย็น ดัดเล็บให้สั้น
- ④ ขยันทำความสะอาดห้อง กำจัดฝุ่น
- ⑤ ตากผ้าฟูกที่นอน หากใช้ผ้าสีด่างทับข้างบนจะดูดซึมความร้อนได้ดี ทำให้การตากมีประสิทธิภาพ
- ⑥ กำจัดฝุ่นและราในเครื่องทำความเย็น เปิดไล่ลมก่อนหนึ่งครั้งก่อนใช้งานจริง
- ⑦ หากสัมผัสกับผ้าเช็ดเท้า หรือสวมรองเท้าแตะที่ใช้ร่วมกันด้วยเท้าเปล่า อาจทำให้เกิดโรคน้ำกัดเท้า วิธีที่สามารถป้องกันโรคดังกล่าวได้ก็คือ การทำความสะอาดระหว่างง่ามนิ้วเท้า และเท้าด้วยสบู่ แล้วปล่อยให้เท้าแห้ง

เมื่อฤดูฝนผ่านไป ฤดูร้อนที่แสนระอุก็จะเริ่มขึ้น หากทำให้เหงื่อไหลเพื่อปรับอุณหภูมิร่างกายไปตามความร้อนได้ ก็จะสามารถรับมือกับโรคลมแดดได้ มาเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเล่นกีฬา การวิ่ง การบริหารร่างกายตามจังหวะเพลง เป็นต้น เพื่อเริ่มเตรียมพร้อมต้อนรับฤดูร้อนกัน

- 冷凍食品は、室温で解凍すると細菌が増える。冷蔵庫か電子レンジで解凍する。
- 解凍して使わなかった食品は、冷蔵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、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 クーラーは、ほこりやカビなど掃除をしてとり、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。