



暑熱順化をはじめましょう

すでに最高気温が25度以上の夏日や30度以上の真夏日になる日も増えてきました。身体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。身体を暑さに慣れさせることを暑熱順化と言います。日常生活の中で、運動や湯船に浸かり無理のない範囲で汗をかくことで暑さに慣れていきます。個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。こまめな水分補給を行いながら暑熱順化をして熱中症になりにくい体作りをしておきましょう。せっかく一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると効果も、暑熱順化できていないまま。ご自身が暑熱順化できているかを意識し、本格的な暑さに備えておきましょう。



食中毒に要注意

気温や湿度が高くなる6月から9月にかけては、食中毒が多く発生する時期です。食中毒は年間を通して発生していますが、特に6月は1年の中で最も食中毒の発生が多い月となっています。

食中毒の原因は、主に細菌やウイルス、寄生虫などが挙げられます。原因となる物質が体内へ侵入する事で食中毒の症状が発生します。梅雨時は細菌が増殖しやすいため、細菌性の食中毒が増える傾向にあります。また、アニサキスなどの寄生虫による食中毒も多くなります。一方、気温や湿度が低い冬場はノロウイルスなどウイルス性の食中毒が、春や秋は他の時期に比べてキノコや野草など自然毒による食中毒が多く発生する傾向があります。

食中毒予防の原則

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事で発生しています。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人数が少ないことから風邪などと思われがちで、食中毒とは気づかれずに重症化することもあります。これからの季節に多く発生する細菌性食中毒予防の原則について見ていきましょう。

【細菌性食中毒予防の3原則】

①「細菌をつけない」原因となる細菌を食べ物に「つけない」ように、調理前には必ず手指の洗浄および消毒を行います。調理の途中でも、生の肉や魚、卵などを取り扱う前後や、残った食品を扱う前は同様です。また、生の肉や魚などを切ったまな板などの調理器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度きれいに洗い、可能であれば殺菌しましょう。



②「細菌を増やさない」

食べ物に付着した細菌を「増やさない」ためには、低温で保存する事が重要です。細菌の多くは10度以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫で保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べる事が大事です。

③「細菌をやっつける」

ほとんどの細菌は加熱によって「やっつける」事ができます。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心部を75度で1分以上加熱することが大事です。調理器具に付着した細菌は、食器用洗剤でよく洗ってから熱湯で殺菌すると良いでしょう。台所用漂白剤の使用も効果的です。

食中毒を起こす主な細菌

【黄色ブドウ球菌】

ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌で、傷やニキビを触った手を介して食品に付着します。おにぎりやお弁当など、加熱後に手作業をする食べ物や原因となります。黄色ブドウ球菌は酸性やアルカリ性の環境でも増殖します。この菌が作る毒素は熱にも乾燥にも強く、一度毒素ができてしまうと加熱しても食中毒を防ぐ事はできません。食後30分〜6時間で、吐き気、腹痛などの症状が出ます。

【サルモネラ菌】

十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因となります。乾燥に強く、熱に弱い特徴があり、十分に加熱すれば防げます。食後12時間〜48時間で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状が出ます。

【腸炎ビブリオ】

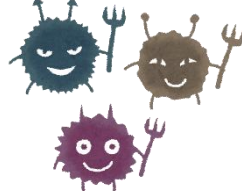
生の魚や貝などが原因となります。塩分のあるところで増える菌ですが、真水や熱には弱い特徴があります。食後6〜24時間で、激しい下痢や腹痛などの症状が出ます。

【カンピロバクター】

生や加熱不十分な鶏肉料理、汚染された飲料水や生野菜などが原因となります。乾燥に弱く、十分加熱すれば防げます。食後1〜7日で、下痢、発熱、吐き気、腹痛などの症状が出ます。

【腸管出血性大腸菌】

十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因となります。O157やO111などの種類がありますが、十分に加熱すれば防げますが、食後2〜7日くらいで、激しい腹痛、水様性や出血性の下痢などの症状が出ます。重症化すると死亡する事もあります。



食中毒かな?と思ったら

下痢や嘔吐など、食中毒を疑う症状が出た場合、まずは水分補給をして安静にしましょう。症状が長引いたり重い場合には医療機関を受診しましょう。食中毒の原因によって治療方法が異なります。いつ何を食べたか、どのような症状が出ているかを医師に伝えてください。

エアコンの試運転を行いましょう

これから徐々に本格的な暑さがやってきます。昨年は、暑さが厳しくなってきたからエアコン修理依頼が殺到し、10日ほど待たないという事で、来てもらえないケースもあったという事です。フィルター掃除を行った後に10分ほど冷房の試運転をし、異音や異臭がないかを確認しておきましょう。夏本番はすぐそこです。