



# 保健センター便り



平成27年夏号



夏は楽しいことが盛りだくさん！しかし、危険も多く潜んでいます。どのような危険があるのかを知り、**予防・健康管理をしっかりとって有意義な夏を過ごしましょう。**

## 熱中症

気温と湿度が高い日に大量に汗をかくことで、体内の水分バランスが崩れ、体温調節ができなくなる熱中症。予防のために運動の仕方や水分補給などに注意することが事故予防につながるだけでなく、効果的トレーニングという点からも重要です。指導者やリーダーが熱中症を理解し、予防に配慮しましょう。



### \* 予防 \*

- ・0.1～0.2%の塩分が入った食塩水（スポーツ飲料水など）を補給する。（コーヒーなどカフェインを含む飲み物は避ける。）
- ・水分をこまめに補給する。のどが渴いていなくても、意識して水分を取りましょう。
- ・睡眠不足や体調不良のときは熱中症になりやすいため、炎天下での運動は避ける。
- ・寝る前にコップ1杯分の水分を補給する。（夜でも熱中症になります。）



### \* 対策と処置 \*

- ・日陰に避難し、衣服を緩め熱を放散させる。
- ・保冷剤や濡れたタオルで首元や脇の下、太ももの付け根を冷やす。
- ・少しずつ無理のない程度に塩分を含んだ冷たいスポーツドリンクなどを飲む。
- ・意識がはっきりしない、水分がとれない時は病院へ！



## 食中毒

食中毒とは、食中毒の原因となる「細菌」や「ウイルス」、「有毒・有害な物質」が、食べ物と一緒に体の中に入ることによって起こる健康被害のことをいいます。主に腹痛や下痢、吐き気、おう吐などの胃腸炎症状が起きますが、発熱やけん怠感など風邪に似た症状や、まひなどの神経症状が起きることもあります。食中毒の大部分は「細菌」や「ウイルス」によるものであり、次いで毒きのこやふぐなどの「自然毒」による食中毒が多く発生しています。夏はとくに、「**細菌性食中毒**」に注意しましょう！

※「**細菌性食中毒**」…食品の中で増えた食中毒菌や食中毒菌が産生した毒素を食べることなどで起こります。

食中毒菌が増えていても、食品の味や臭いを変化させないため、注意が必要です。



### <食中毒予防の3大原則>

#### 1. つけない(清潔、洗浄)

食中毒を起こす細菌は、魚や肉、野菜などの食材についていることがあります。この食中毒菌が手指や調理器具などを介して他の食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。手指や器具類の洗浄・消毒や、食品を区分け保管したり、調理器具を用途に使い分けることなどが必要となります。

#### 2. 増やさない(迅速、冷却)

食品に食中毒菌がついてしまっても、その菌が増えなければ食中毒にはなりません。食品についた菌は、時間の経過とともに増えるので、調理は迅速にし、調理後は早く食べることが大切です。また、細菌は通常、10℃以下では増えにくくなるので、食品を扱うときには室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する必要があります。

#### 3. やっつける(加熱、殺菌)

一般的に、食中毒を起こす細菌は熱に弱く、食品に細菌がついていても加熱すれば死んでしまいます。加熱はもっとも効果的な殺菌方法ですが、加熱が不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する例が多いので注意が必要です。



# STOP!! DRUGS

## 危険ドラッグ使用者の事件・事故が多発しています。

「合法ドラッグ」「脱法ハーブ」等と称して販売される為、身体影響がなく、安全であるかのように誤解されていますが大麻や麻薬、覚せい剤などと同じ成分が含まれており、大変危険で違法なドラッグです。

危険ドラッグは、法の網をくぐり抜けるために

「お香」「バスソルト」「アロマ」など一見しただけでは人体摂取用と思われないよう目的を偽装して販売されています。

内容成分が不明のため治療の判断がつかず、麻薬や覚せい剤以上に危険な薬物です。

**だまされないで!**

### ■道警相談センター

(プッシュホン式電話は#9110 でつながります。)

札幌 011-241-9110

函館 0138-51-9110

旭川 0166-34-9110

釧路 0154-23-9110

北見 0157-24-9110

### ■厚生労働省北海道厚生局麻薬取締部

札幌 011-726-1000

### ■第一管区海上保安本部

小樽 0134-32-6161

(内線 262)

### ■北海道

保健福祉部医療政策局医療薬務課

011-231-4111

(内線 25-332)

最寄りの保健所

江別保健所 011-383-2111

道立精神保健福祉センター

011-864-7000

### ■札幌こころのセンター

011-622-0556

**注意!!**

近頃、大学周辺のアパートへの不法侵入、

夜道での痴漢・ひったくりが発生しています!

暑さが厳しくなってきましたが、窓の開けっぱなしには注意しましょう。

- ・夜道は一人で歩かない
- ・なるべく人の多い道を選ぶ
- ・携帯電話を使いながら、あるいはイヤホンで音楽を聞きながら歩かない  
など、背後に気をつけて、戸締りをしっかりと、  
被害者とならないよう気を付けてください!

