

2018年6月吉日

## 健保だより25

新電元工業健康保険組合  
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

月日が経つのは早いと言いますが、今年も間もなく半分が経過しようとしています。  
新緑の季節が終わり、全国的に例年より早い梅雨入りを迎えましたが、皆さんの体調管理は大丈夫でしょうか。

連日降り続く雨で洗濯物が乾かなかったり、家の中がジメジメしてカビの心配をしたりと一般的にはあまりうれしくない梅雨ですが、この後迎える夏の水不足、特に農作物の成長には欠かせない季節でもあるのです。

今年の夏は、太平洋高気圧とチベット高気圧の2つの高気圧の影響により平年に比べ気温が高くなる見込みで、7月は猛暑になりそうです。

夏の暑い日に外出すると本当に溶けるような感じがします。汗がダラダラと止めどなく出てくる感じで、フラフラして熱中症になってしまったのではと思うこともありませんか。

夏の要注意ポイントとなる水分補給でアドバイスですが、一般的に成人が1日に排出する水分量は、約2～2.5Lです。夏場は汗をかく分、意識して水分の摂取を心掛ける必要があります。睡眠中の発汗にも注意が必要です。水分が不足すると脱水症状を引き起こし、ひどい場合には熱中症になってしまう可能性もありますのでご注意ください。

大量の汗をかいた時には、水分の他に塩分（ナトリウム）と糖分の補給も必要となるのでスポーツドリンクが効率的ですので是非試してみてください。

ただ、人の体が無理なく吸収出来る量は150～250mL程度ですので、小まめな水分補給を心掛けて下さい。

水やお湯のほか、水分補給に向いているものとしては、体を冷やす作用がある“麦茶”、そば茶、ハーブティ、そして夏バテ・疲労回復効果もある“お酢”がお勧めです。

りんご酢やもろみ酢などを炭酸水で5～10倍ほどに薄めて飲むとスッキリとして美味しいので是非一度お試し下さい。

ちなみに、ジュースや牛乳も水分補給としての効果はありますが、糖分や脂肪分が多く含まれていますので、飲み過ぎると肥満や糖尿病の原因となるので注意が必要です。

逆に、水分補給にならないものとしては、利尿作用のあるカフェインを含んだコーヒー、紅茶、緑茶、烏龍茶、栄養ドリンク（エナジードリンク）、そして“アルコール”です。

スポーツやお風呂上り、仕事帰りの気の合う仲間との一杯、冷えたビールは夏の醍醐味、ストレス発散には必需品ですが、水分補給にはならないことを念頭に楽しんで下さい。

なかなか難しいでしょうが、出来ればお酒を飲んだら、それと同量以上の水を飲むようにしましょう。

夏が好きな人は「もっと暑くなれー」と願ったりもするのですが、そこまでは言わなくとも、何か皆さんなりの暑さを乗り切る方法、楽しむ方法を見つけてみて下さい。

以上

## マメ知識 食中毒 ～知っておきたい食中毒予防の3原則～

梅雨から夏にかけて注意したい食中毒。特に湿気が多い6月には細菌の増殖が活発になりますので注意が必要です。

食中毒と聞くと給食など集団食中毒の話をよく耳にしますが、家庭内で発生することも以外に多い様です。

主な症状は腹痛や下痢、吐き気ですが、お年寄りやお子様は特に重症化し易いので未然に防ぐことが大切です。

食中毒予防の基本は、食中毒菌を“つけない”“増やさない”“やっつける”ことです。

### ①つけない

食中毒になる原因菌が食べ物につかない様、食べる前には石鹸で手を洗います。また肉や魚を扱った調理器具を洗剤で洗う事も大切です。

### ②増やさない

細菌は、マイナス15度以下で繁殖が停止します。細菌を増やさない為に、肉や魚、野菜などの生鮮食品はうちに帰ったらなるべく早く冷蔵庫に入れる事が大切です。また冷蔵庫を頻繁に開ける事で庫内の温度が上昇してしまう為、冷蔵庫を見やすく整理することも細菌を増やさない事に繋がります。

### ③やっつける

ほとんどの細菌は加熱処理によって死滅します。肉や魚は中心部を75℃で1分間以上加熱して細菌をやっつけることで食中毒を防げます。また、調理器具や食器なども熱湯処理や台所用殺菌剤を使って殺菌しておいて下さい。

### 【家庭で食中毒を防ぐポイント】

- 生鮮食品は一番最後に購入しましょう。勿論、消費期限はなるべく長いものを購入しましょう。
- 肉汁や魚の水分が漏れない様にポリ袋に入れ、氷などを入れて持ち帰ると更に良く、帰ったら直ぐに冷蔵、冷凍が必要なものは直ぐに冷凍庫にしまって下さい。この時、肉や魚が他の食品と触れない様にポリ袋に入れることが好ましいです。
- 肉、魚、卵を扱った後には指先を中心に手を洗い、殺菌を洗い落としましょう。
- 冷凍食品を使用する時は、使用する分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍すると細菌の増殖を防ぐことができます。
- ふきんやタオルも使用後は熱湯で煮沸ししっかり乾燥させることで殺菌、細菌の増殖予防になります。
- 作りすぎて残ってしまった料理は、即冷蔵庫に保存して下さい。温め直す時は十分に加熱して下さい。(スープやみそ汁は沸騰するまで温めることが目安です。)

食事をする機会は、一日に3回以上あります。夏バテ防止にも食事は欠かせません。日頃から食中毒対策をしっかりとって、安心しておいしく食べたいですね。

