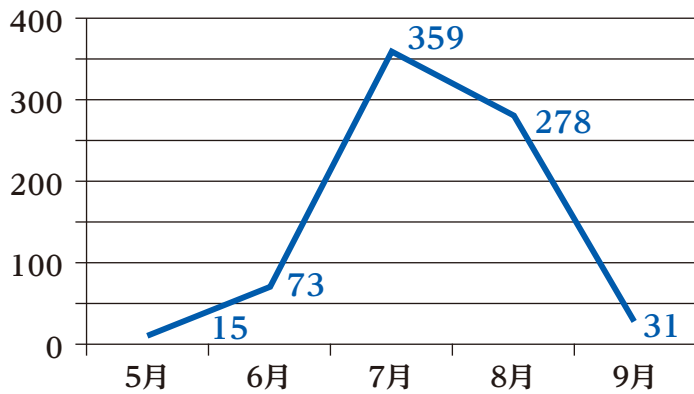


熱中症 予防が大切です

平成26年5月～9月(夏季)に大阪市内で、救急搬送された熱中症患者は**756人**でした。



このうち平野区では**52人**が熱中症で搬送されています

全体(756人)の**約4割**は**高齢者**が占めています



●こんな日は熱中症に注意

気温が
高い

風が
弱い

湿度が
高い

急に
暑くなった

●日頃から予防に努めましょう

- 服装は通気性が良く吸汗・速乾素材のものを選びましょう。
- 外出時は日傘や帽子を活用しましょう。
- こまめに水分補給。運動や外出、入浴の前には水分を補給しましょう。
- 室内に温度計を置き、エアコンや扇風機を上手に使うことで室温調整に心がけましょう。
- 暑くなりはじめや急に暑くなる日には特に注意をしましょう。
- 日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣をつけましょう。
- 体調の悪い日は、暑いところでの運動や作業を控えましょう。

●どんな人がなりやすい？

高齢者

- 「暑い」など温度に対する感覚が鈍くなり、「のどが渇いた」といった感覚が感じにくくなります。
- 汗が出るまでに時間がかかる場合もあります。

小児

- 体温調節機能がまだ十分に発達していないうえに、自分から暑いと訴えることもありません。
- 戸外では地面に近いほど気温が高くなるため幼児は大人以上に暑い環境にいます。

問合せ 保健福祉課(保健活動) ④番窓口 ☎4302-9968

7月は「食中毒予防月間」です！

食中毒は7月から9月にかけて多発する傾向にあります。そこで、大阪市では毎年7月を「食中毒予防月間」と定め、食中毒の予防を呼びかけています。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、家庭の食事でも発生しています。しかし、次の6つのポイントに注意すれば、食中毒は十分に防ぐことができます。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント1 食品の購入時

管理のよい店で上手に買い物をしていますか？

肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮な物を購入し冷凍・冷蔵など温度管理の必要な食品は、買い物の最後に購入し、寄り道せずまっすぐ持ち帰るようにしましょう。

ポイント2 家庭での食品の保存

冷蔵庫はきれいですか？
温度管理はできていますか？

冷凍・冷蔵の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存し、食品の詰めすぎに注意しましょう。(7割程度が目安です) また冷凍でも細菌は死にませんので、早めに使い切るようにしましょう。

ポイント3 下準備

台所はきれいですか？ 器具は清潔ですか？

生の肉、魚、卵を取扱った後には、手を洗いましょう。途中で動物にさわったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。また包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。

ポイント4 調理

下準備で台所は汚れていませんか？
調理は十分加熱をしていますか？

下準備の後には、タオルやふきんを乾いて清潔なものと交換しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。

ポイント5 食事

手洗いをしていますか？
調理後すぐに食べていますか？

清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

ポイント6 残った食品

残った食品は食卓に放置しないで、冷蔵庫で保存していますか？再加熱は十分ですか？

残った食品はきれいな食器、皿を使って保存しましょう。残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。

7月～9月は「食中毒注意報」を発令しています

7月～9月の食中毒が起こりやすい気象条件の日に、食中毒注意報を発令し、保健所や各区保健福祉センターなどに掲示するほか、テレホンサービスでも情報を提供しています。

食中毒注意報テレホンサービス
☎6208-0963(7月～9月 自動音声)

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9973

