

夏の長期休暇の 過ごし方について



Avenir

2019 Aug.

- ・ 夏バテとは？
- ・ 夏バテが引き起こす疾患とは？
- ・ 夏バテ対策とは？
- ・ 夏の感染症とは？対策は？
- ・ 食中毒とは？対策は？

夏バテとは？

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、
なんとなく体がだるかったり、食欲不振になる等、
夏に起こる体の不調の事です。

原因



- ☐ 室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ☐ 高温多湿の環境による発汗の異常
- ☐ 熱帯夜による睡眠不足

症状



- ☐ 全身のだるさと倦怠感
- ☐ 食欲不振

自律神経の乱れとは？

自律神経は交感神経と副交感神経という二つの神経からなっています。交感神経は、活動する神経といわれ、身体の働きを活発にします。副交感神経は休む神経といわれ、身体を休めます。このバランスが乱れてしまうと、身体や心に様々な不調・症状が現れます。



夏バテが引き起こす疾患とは？



1. 夏風邪

- 夏バテによる**免疫力の低下**によって、夏風邪にかかることがあります。

2. 夏バテの影に隠れていた疾患

- 夏バテで体力を消耗すると、食欲不振や不眠、疲れなどの影に**隠れていた疾患が進行**して、悪化する危険があります。夏バテが長引くようなときは、細心の注意が必要になります。

エンテロウイルス

夏風邪の原因となる、**代表的なウィルスはエンテロウイルス**。

高温多湿な環境を好み、**夏に活動的**に。

発熱や**のどの強い痛み**と**下痢**を引き起こす。「夏風邪はお腹にきやすい」というが、その理由は主に、エンテロウイルスが**腸内で急速に増殖**するため。

下痢や発汗で**脱水症状への注意**が必要。

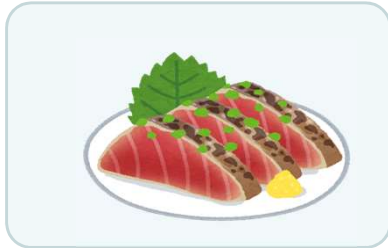
しっかり水分補給を。

体調管理！



夏バテ対策とは？

夏バテ対策 ～3つのポイント～



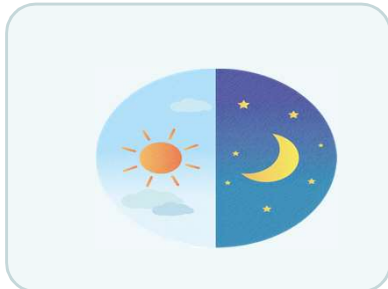
①栄養価の高い食品を食べる

- ・食欲が減退しがちな夏は、**量より質**に重点を置いた食事を。
- ・特に、疲労回復に効果的な玄米、豚肉、ウナギ、豆類、ネギ、山芋などの良質なたんぱく質、高ビタミンの食材をしっかりと取り入れる。



②室内での過ごし方を工夫する

- ・室内外の**温度差が5℃以上**になると、自律神経が乱れやすくなる。
- ・エアコンは温度をこまめに調整すること。
- ・また、自分でエアコンの温度調節ができないところは、エアコンの風が直接当たらないように風向きを調節し、上着を羽織ったり、長いパンツをはく等、工夫して体温の調節をすること。



③ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

- ・疲れを貯めないことが一番の予防法。なるべく早めの就寝時間を守ってぐっすりと眠り、その日の疲れをその日のうちに取り除くこと。
- ・寝る30分～1時間前にぬるま湯のお風呂につかり、暑くて寝苦しいときは、頭部を氷枕で冷やすと、早めに寝付く事ができるうえ、より一層深い眠りが得られることもある。

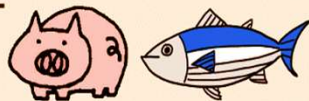
夏バテ対策とは？

～夏バテ対策の栄養と食品～

タンパク質

筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる

- 豚肉 ● カツオ
- 枝豆 など



ビタミンB群

疲労回復やエネルギーの代謝を助ける

- まぐろ ● うなぎ
- 豚肉 ● 卵 など



良質な栄養摂取を心がけましょう！栄養のバランスが崩れないように、偏食しないことも大切です！

アリシン

ビタミンB群の吸収を助ける

- ニンニク
- ネギ
- ニラ など



クエン酸

疲労物質を体外へ排出する

- 酢
- 梅干し
- レモン など



ムチン

消化を促進し、胃粘膜を保護する

- 納豆
- オクラ
- 長いも など



夏バテの症状が重く、長期間続くような時は、**重い疾患が隠れている場合もあります。**近くの医療機関で診察を受けましょう！

夏の感染症とは？対策は？

プール熱（咽頭結膜熱）

軽い結膜炎



- ・原因：アデノウイルス
- ・症状：高熱・咽頭痛・軽い結膜炎・腹痛・下痢
- ・潜伏期間：5～7日
- ・発症期間：3～5日

はやり目（流行性角結膜炎）

浮腫・充血



- ・原因：アデノウイルス
- ・症状：発熱ほとんどなし・片目に急に発症する眼瞼の浮腫、流涙を伴う充血（多くは健側の目にも感染）
- ・潜伏期間：8～14日
- ・発症期間：7～14日

手足口病

手・足・口



- ・原因：コクサッキーウイルス・エンテロウイルス
- ・症状：微熱・手足や口内など、全身に水疱を伴った発疹、咽頭痛、食欲低下など
- ・潜伏期間：3～6日
- ・発症期間：2～4日

とびひ（伝染性膿痂疹）

全身



- ・原因：ブドウ球菌・溶連菌
- ・症状：掻きむしった手を介して、水疱が全身へ広がる
- ・潜伏期間：2～5日
- ・発症期間：程度による

学校保健安全法による規定

- ・プール熱
- ・はやり目

出席停止！

- ・手足口病
- ・とびひ

出席停止ではない

ただし、重大な流行が起こった場合に限り出席停止



職場の場合どうなる？

学校保健安全法をひとつの基準として、対応する事が大切ですが、まったく同じにする必要はありません。就業規定に取り決めがない場合は、**医師の指示のもと**対応して下さい。すぐに受診をしましょう。



食中毒とは？対策は？

食中毒とは、**細菌**や**ウイルス**、**有毒な物質**がついた食べ物を食べることによって、出現する病気の事です。
主な症状は腹痛、下痢、嘔吐・発熱等です。

細菌



O157(病原性大腸菌)

- ・牛の糞便により汚染した食肉やその加工品、井戸水などに注意

サルモネラ

- ・ヒトや家畜などに広く分布し、鶏卵や食肉に注意

黄色ブドウ球菌

- ・人や動物の傷口、のど、鼻腔内などに多く、サンドイッチやおにぎりなど注意

食中毒とは？対策は？

食中毒対策 ～3つのポイント～

①つけない・持ち込まない

- ・調理前、生の肉や魚、卵などを扱う前後、残った食品を扱う前などには**手洗い**。
- ・まな板もよく洗う。
- ・生の肉をつかむ箸と焼けた肉を**つかむ箸は別のもの**に。

手洗い徹底！



②増やさない

- ・細菌の多くは**高温多湿な環境で増殖**が活発になるため、食べものは**低温保存**が基本。
- ・肉や魚などの生鮮食品、お惣菜は、購入後、**できるだけ早く冷蔵庫へ**。
- ・**冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖**するため、早めに食べること。

冷蔵庫へ！



③やっつける

- ・ほとんどの細菌やウイルスは**加熱によって死滅**します。特に肉料理は、中心部を75度で1分以上加熱。
 - ・ふきん、まな板、包丁などの調理器具も、洗剤で良く洗ってから**熱湯をかけて殺菌**。
- ※ただし、なかには耐熱性があり、加熱しても死なない細菌もある。

O157対策
は、**75℃で1**
分間加熱！