

 労働者健康福祉機構 熊本産業保健推進センター  
〒860-0806 熊本市花畑町9番24号 住友生命熊本ビル3階  
TEL: 096-353-5480 FAX: 096-359-6506  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp>  
E-mail: sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp  
 メンタルヘルス対策支援センター  
TEL: 096-359-9570 FAX: 096-359-9571  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp/shien/index.html>  
E-mail: mental-shien43@kumamoto-sanpo.jp

7月9日、今年の梅雨明けが気象庁から発表されました。九州北部（熊本は北部か南部のいずれかと首を傾げることもあります。）は例年よりも10日早く梅雨明けとのこと。暑い夏の到来のようです。

昨今の夏は気温が35度を超える猛暑日が続くなど異常な暑さを記録することが多いようです。ヒートアイランド、地球温暖化などがその原因とも言われています。

聞きなれた言葉かもしれませんが、暴飲暴食に注意し、適度の運動と規則正しい生活を心掛け、厳しい暑さ（熱中症の夏）を乗り切りたいものです。

さて、これからの時期、気温が高くなるにつれ、夏場に流行しやすい感染症への備えも必要となります。小さなお子様や高齢者の方には特に注意が必要です。

日本脳炎・咽頭結膜炎・ビブリオ・バルニフィカス感染症など症状や予防策を参考に感染しないように注意しましょう。食中毒に関する情報も加えてお届けします。

#### 日本脳炎

日本脳炎ウイルスを原因として、夏場に流行する病気です。

日本脳炎ウイルスに感染したコガタアカイエカに刺されることにより感染が成立します。感染しても多くは不顕性感染（症状が出ない）ですが、100～1000人に1人が脳炎を発症するとされています。人から人への感染はありません。

〔症状等〕

5～15日の潜伏期を経て、頭痛・発熱により発症します。その後、39度から40度の高熱となり筋硬直、意識障害、けいれん、昏睡等の傷病を示し、20～40%が死に至ります。また、死を免れた場合も、その半数近くは重篤な後遺症を残すといわれています。

〔予防策〕

平成17年以降、日本脳炎ワクチンの接種は積極的勧奨が差し控えられていますが、新たなワクチンが開発され、現在は通常どおり受けられるようになってきました。適切な時期に、必要な回数を接種するように心がけましょう。また、流行期には、過労を避け栄養を十分に取ることで体力の保持に努め、なるべく蚊に刺されないように注意することが大切です。日本脳炎ウイルスを媒介するコガタアカイエカは、日没後に活動が活発化します。この時間帯に戸外に出かける際は、念のために長袖、長ズボンを着用する等の服装にも注意し、露出している皮膚には蚊除け剤を使用するなどの配慮をしましょう。

厚生労働省「日本脳炎の予防接種についてのご案内」をご参照下さい。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou20/annai.html>

#### 咽頭結膜炎

アデノウイルスを原因として、夏場に流行する病気です。

通常は患者からの飛沫感染（唾のしぶき等を介しての感染）で感染拡大しますが、プールの脱衣所やタオルの共用等によって流行することがあるため、プール熱とも呼ばれています。

〔症状等〕

5～7日の潜伏期を経て、発熱、咽頭炎、結膜炎の症状が出ます。症状は3～5日間続きます。一般的には3～5日で軽快しますが、この病気を引き起こすアデノウイルスには、たくさんの種類があることが知られており、7型と呼ばれるウイルスの感染では、ときに重症化することがあります。

〔予防策〕

感染者との濃密な接触を避けること。流行時には手洗い・うがいをすることが大切です。又プールの

利用に際しては、水泳前後にはシャワーを浴び、タオルの共用を避ける等の注意が必要です。

#### ビブリオ・バルニフィカス感染症

ビブリオ・バルニフィカスという細菌は、広く海水中に生息しており、海水温が上昇する夏場に増殖し活発になります。この細菌は、病原性は弱く健康な人では希に胃腸炎を発症する程度ですが、肝臓疾患のある人や免疫力が低下した人が感染すると、敗血症等の重篤な症状を引き起こすことがあります。

感染経路は、この細菌が付着した魚介類の生食と切り傷等からの細菌の侵入の二つです。

〔症状〕

数時間から1日の潜伏期を経て、発熱、皮膚（主に下肢）の激しい痛み、腫れ等の症状で発症します。感染が進行すると敗血症を引き起こし、死亡率も極めて高くなります。

〔予防策〕

健康な人はほとんど心配いりませんが、肝臓疾患のある人や免疫力の低下した人は、魚介類の生食を控え、創傷があるときは海水との接触を避ける等の注意が必要です。また、この細菌は、鉄分を取りこんで増殖する性質があることから、貧血の治療等で鉄剤を服用している人も同様の注意が必要とされています。

#### その他の感染症

他にも夏場には、ヘルパンギーナ（夏かぜの一種）、手足口病、腸管出血性大腸菌（O157等）などの感染症の流行がみられます。いずれの病気に共通する予防策は、手洗い、うがいの励行です。食事の前や外出から帰宅した時、トイレ等の後など、日頃から習慣づけておくことが大切です。

#### 参考：感染症情報

厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou19/index.html>

#### 食中毒に関する情報（家庭でできる食中毒予防）

ノロウイルスなどは年間を通じて食中毒を発生させていますが、気温が30度を超え、湿度が80%以上と高くなるこの季節は、食材が傷みやすく、より食中毒が起きやすい環境といえます。

食中毒は、飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。

##### 3つの原則

食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」

つけない：手にはさまざまな雑菌が付着しています。必ず手を洗いましょう。

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りますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

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ので、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。

##### 6つのポイント

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける（殺菌）」を実践していくかにあります。ここでは、「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで、具体的な方法を紹介していきます。

買い物：消費期限の確認、肉、魚の汁が他の食品に付かないように、分けてビニール袋に入れ持ち帰るなど

家庭での保存：肉・魚・卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手・指を洗うなど。

下準備：包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全など。

調理：肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安など。

食 事：温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるなど。  
残った食品：保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てるなど。

- 食中毒予防に関する詳しい情報が「厚生労働省」のホームページに掲載されています。ぜひ、ご覧下さい。

[http://www3.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/contents/point.html](http://www3.gov-online.go.jp/featured/201106_02/contents/point.html)

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/>

※ 作成に当たっては厚生労働省及び熊本県のホームページ（健康危機管理課）を参考にしました。

## 片足立ちでインナーマッスル(内側の筋肉)を鍛えましょう！

**インナーマッスルは関節をしっかり固定する役目があり**

関節痛などの身体の痛みを解消する働きがあるので、健康管理の上でもしっかり鍛えることが大切です。

基本的にはストレッチなどで、筋肉の柔軟性を高めるという方法がインナーマッスルを鍛えることにつながると言われています。

ストレッチによって筋肉をほぐすことによって、インナーマッスルも効率よく動かされ強くなるということです。

姿勢が悪くなると身体に悪影響があることはみんな知っていると思います。

インナーマッスルと姿勢の関連に、大腰筋（だいようきん）の衰えによる姿勢の崩れがあります。大腰筋は背骨と両足をつないでいるインナーマッスルです。

大腰筋が弱ると、姿勢が悪くなり骨盤がずれたりO脚になったりします。



片足立ちバランス

- 両手を広げ、片足を挙げてバランスをとる。
- 30秒から60秒を目安に行う。
- 左右行う。



バランスと体幹伸展筋力強化  
四這いのポーズ

- 両手を台の上に置き、右手・左足を挙げる。
- 次に左手・右足を挙げる。

自宅で出来る  
簡単体操！

就寝前や歯磨き時に  
1日1回やってみましょう！

医療法人室原会 菊南病院  
健康運動指導士 中嶋 朋子  
TEL: 096-344-1880

## トピック

人（大人）の体の約60%は体液（水）でできています。暑熱な環境下で脱水状態（水分と塩分不足）におちいると熱中症を発症してしまいます。熱中症の予防については、新聞報道、テレビのニュース、天気予報などメディアからの情報、また国、県といった行政機関からは、それらのホームページ等を通じて広く国民への注意を呼び掛けています。

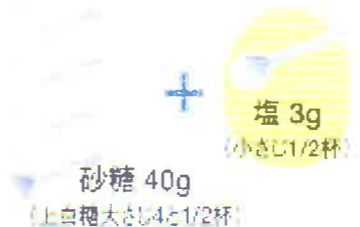
そこで、当センターでは熱中症対策全般に係る予防の話はそちらに任せて、ここでは、熱中症対策の一つとして最近注目を集めている“経口補水療法：ORS（Oral Rehydration Therapy）”から、自宅で簡単に作れるORS（糖分と塩分をバランスよく含む。）の作り方をお教えします。

【作り方】

水1リットルに上白糖40g（大さじ4と1/2杯）、塩3g（小さじ1/2杯）を溶かし、グレープフルーツなどの果汁を加えることによりORSを作ることができます。しかし、作り方のばらつきにより、常に適切な濃度のものが作れるとは限らないことをご承知おきください。



水  
1リットル



砂糖 40g  
（上白糖大さじ4と1/2杯）

塩 3g  
（小さじ1/2杯）



市販されているORSとして、  
（株）大塚製薬工場から発売されている  
オーエスワン（OS-1）があります。

OS-1 オフィシャル HP

<http://www.os-1.jp/>

問い合わせ （株）大塚製薬工場

TEL：096-359-1808

例) 下記に 1例 「美味しいORSの方法をご紹介します」



（株）大塚製薬工場 HPより引用

熊本産業保健推進センターからのお知らせ

- 産業保健に関する相談を広く受け付けております。相談は、どなたでも大丈夫です。個人情報保護を最優先にして秘密は厳守します。
- メルマガは毎月発行。産業保健かわら版及び産業保健21は、季刊発行します。情報提供のための「メールアドレス」の登録をお願いします。

## ホームページのご案内

- メール相談や研修会の申し込み、図書・作業環境測定機器の閲覧や貸出の申し込みもホームページからも行えます。是非一度アクセスして下さい。ご利用をお待ちしております。

熊本産業保健推進センター ホームページアドレス

URL <http://www.kumamoto-sanpo.jp/>