

自粛生活の影響から運動する機会も減り、「コロナ太り」という言葉も聞かれるようになりました。この時期は、冷房による基礎代謝の低下や、暑さで動くのも億劫になってしまうこともあり、気づくと肥満傾向に陥りがちです。

ファミリー健康相談は、顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが生活習慣の注意点についてもアドバイスいたします。ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q： 2歳の子どもが生の鶏肉に触れた箸を舐めていた。すぐに受診をするべきか、受けておいた方がよい検査はあるか。**

**A：** 夏から秋までは、温度・湿度ともに高いため細菌が繁殖しやすく、食中毒が流行する季節です。

夏の食中毒は様々な細菌が付着した食品を食べたことにより起こります。一定数の食中毒菌は、腸に到達するまでに消化液によって消滅しますが、菌が強力あるいは大量であった場合は腸まで達し、腹痛・嘔吐・下痢・発熱などの急性胃腸症状を引き起こします。また、食品の中で増えた菌から毒素が発生、食品と一緒に体内に入っても症状が出ます。

最も多い食中毒はカンピロバクターで、汚染された肉を食べることで感染します。中でも鶏肉の汚染率は20～40%といわれており、夏場の鶏肉は要注意です。十分に加熱し、生肉を取り扱う時には周りのものに付着しないよう、配慮してください。

一旦体内に菌が侵入した場合、発症予防対策は難しいですが、弱毒であれば腸内細菌の働きにより、消滅する可能性もあります。胃腸症状に注意し、嘔吐や下痢が起きた際は、身体に侵入した有害なものをため込むことになる下痢止めは服用せず、速やかに受診してください。

### ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、  
〈夏の快眠術〉



梅雨の時期、蒸し暑い夏の夜は寝つきも悪くなり、寝苦しさから途中で目が覚めたり、睡眠不足で体調を崩したり、夜間でも熱中症となる危険もあります。少しでも快適に眠るため、エアコンや扇風機の風も上手に取り入れ、快眠を心がけましょう。

#### ◆快適な睡眠環境を整える

- ・日中、寝室内に籠っている熱や湿気は、窓や扉を開けて逃がしましょう。
- ・寝室全体を最適の温度にするためには、就寝の30分程前からエアコンをつけ、室温28度、湿度50%前後に保てるよう設定しましょう。入眠後3時間が最も眠りが深いといわれています。健康のためにとエアコンを切って睡眠される方は、最低でも寝ついてから3時間はONに、また目覚める30分～1時間位前から起動するよう、タイマーを設定するとよいでしょう。

エアコンや扇風機を使用する際は、体に風が直接当たると、体温が急速に奪われます。風向きをコントロールしたり、扇風機の首振り機能を用い、天井に風を送って空気を循環させると、体への負担が少なく出来ます。設定温度が低すぎると身体が冷え、だるさも抜けず夏バテの一因になることがあります。冷房機器を正しく使い体調を崩さぬよう、色々と工夫してみてください。

ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！  
専用電話番号(0120-92-2235) 詳しくはホームページをごらんください。