

梅雨の時期の過ごし方

体は気圧の変化に敏感！

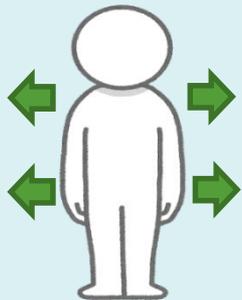
梅雨の時期になると「〇〇が痛い」、「めまいがする」、
決定的な何かはないけれどなんとなくくだるい…
そんなことありませんか？



梅雨時期は気圧の変化による不調が出やすい



気圧が50hPa
下がると、身体
を外部に膨らませようと
する力が働く。



しかし、
実際には身
体が膨らむ
ことはな
い。

膨らませようとする力に
対抗するべく、血管や筋
肉を収縮させて、体内の
圧を調整しようとする。



膨らまないよう
に体内の圧を
調整しないと！

結果、
自律神経が乱
れる。

気圧が下がる
=天気が悪くなる

右記の体の変化をス
トレスと感じてしま
い、自律神経が乱
れ、体調不良として
現れる。



梅雨の時期に起こりやすい体調の変化

- ◆ 気分の憂鬱さ
- ◆ 風邪をひきやすい
- ◆ 肩こり、腰痛
- ◆ 体のだるさや疲れ
- ◆ 頭痛や食欲不振
- ◆ 関節痛や神経痛



乗り物酔いをしやすい人は
梅雨に体調を崩しやすいって本当？

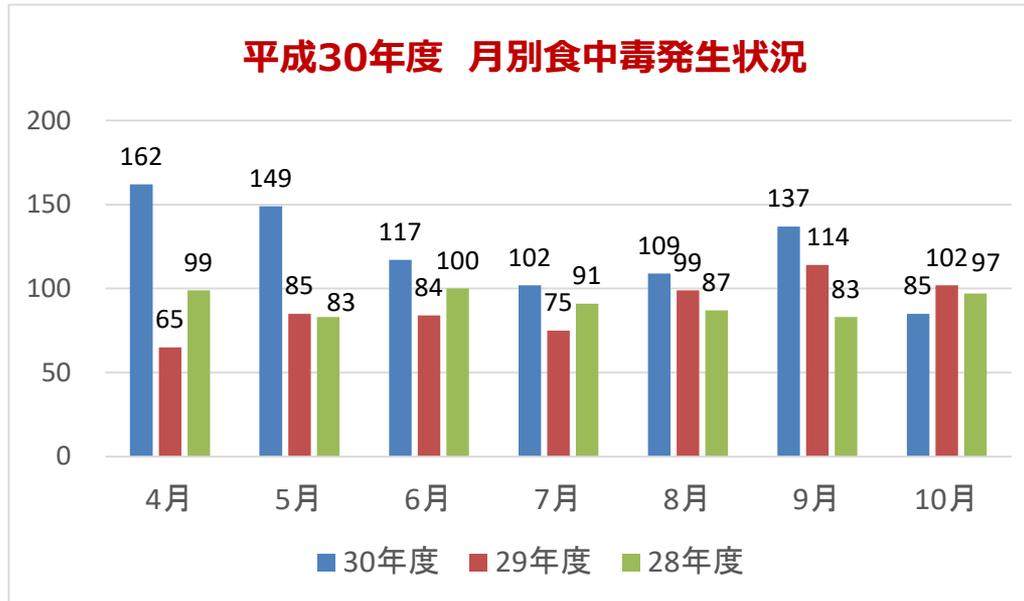
乗り物酔いをしやすい人は「内耳」の揺れに弱い体質の方が多い。
気圧の変化をまずキャッチする体の器官が「内耳」でのため、
梅雨の気圧変化による体調不良を引き起こしやすいと言われています。



心身の調子を崩さないために、いつもより身体が
疲れていることを自覚し、十分な睡眠や休息をと
ることが必要です。

細菌性の食中毒の発生について

平成30年度 月別食中毒発生状況



厚生労働省HP「食中毒事件一覧平成30年度」より作成

細菌性の食中毒は年度によって異なりますが、

4月から多くなります。

細菌は**高温多湿**を好むため、

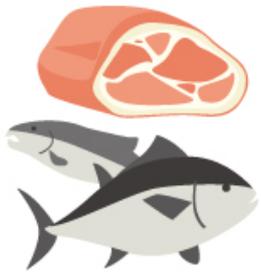
4月から9月頃にかけて
増殖が活発になります。



細菌性の食中毒とは・・・細菌を原因とする胃腸炎の一種です。
主症状・・・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱
高齢者や乳幼児では重症となることがあります。

食品の扱いに注意をしましょう

- ◇ 肉・魚・野菜などの生鮮食品は、**新鮮なもの**を購入しましょう。
- ◇ 冷蔵・冷凍が必要な食品は、**すぐに冷蔵庫**に入れましょう。
持ち歩く際は、保冷剤などを利用しましょう。
- ◇ ご自宅やオフィスの冷蔵庫の設定温度を確認しておきましょう。
冷蔵庫は**5℃以下**、冷凍庫は**-15℃以下**を維持しましょう。



- ◇ 食品は十分に加熱しましょう。
目安は**中心部温度が75℃**で1分以上。
食肉では**中心部が褐色**になるまで！
- ◇ 料理は出来てから**2時間以内**に食べましょう。



- ◇ **食品を扱う前後は、石鹼で手や指をよく洗いましょう。**
※**扱う前の手洗いは忘れがちです！気を付けましょう！**

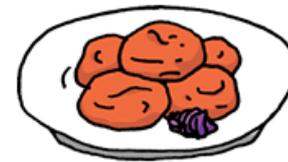
お弁当を持参する方は・・・

◇ お弁当箱の殺菌

お弁当を詰める前にお弁当箱の内側を、**お酢**を含ませたキッチンペーパー等で拭いておくと、殺菌作用があり効果的です。



◇ 最近の繁殖を防ぐ食材 代表的なのは**梅干し**です。



細かくした梅干しをご飯に混ぜ込むとより効果的です。
お酢、わさび、生姜、カレー粉等にも細菌の繁殖を防ぐ効果が期待できます。

また、温かいご飯はおかずの準備前にお弁当箱に詰めてよく冷ましておきましょう。



◆ 食中毒予防3か条 ◆

- ① **つけない**：食品に食中毒菌を付着させない
- ② **増やさない**：食品中で食中毒菌を増やさない
- ③ **やっつける**：加熱により菌を死滅させる

ダニやカビの繁殖に気をつけましょう

チリダニは高温多湿になる6月から10月に繁殖します。



温度25℃前後・湿度75%前後

ダニは、ヒトのフケやアカ、カビ、ペットの毛などを食べて2～3か月生きます。ダニの死骸やふんが鼻から体内に侵入すると、ダニによるアレルギー性喘息や鼻炎を引き起こします。チェックポイントを参考に掃除をして、ダニの繁殖を防ぎましょう。ダニの弱点は「高温」と「低湿度」なのでこまめに掃除をする、60℃の高温布団乾燥機を用いてダニを死滅させる、湿度の高い状態を作らないように換気に気をつけることが大切です。布団を干すだけでダニは死滅しませんが、布団の湿気を貯めないようにして繁殖の環境を作らないという予防になります。

住まいの中のダニ・カビチェックポイント



※掃き掃除でなく掃除機でこまめに掃除しましょう！

オフィスの湿度について

快適だから数値は関係ない・・・という訳ではありません。

事務所衛生基準規則第五条 3 項に

「事業者は、空気調和設備を設けている場合は、室の気温が17度以上28度以下及び相対湿度が40%以上70%以下になるように努めなければならない。」

と、定められています。

どちらかと言うとオフィスは乾燥気味な所が多いですが、

この時期はオフィスの温・湿度計をこまめに確認してみてください。

