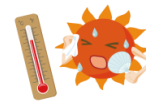


# 病児室だより

R1年6月第2号



## 熱中症について

熱中症とは高温の環境によって生じる体の適応障害です。人は汗をかくことで体温を調整します。しかし、暑い環境に長時間いると汗で体の熱を出しきれず、体に熱がたまりやすくなります。予防する為には、

- ・こまめに水分補給を行い、涼しい場所で適度な休息を取りましょう。
- ・食事や睡眠をしっかりと取り、体調を整えましょう。
- ・通気性、吸湿性の良い衣服を着用し、外出は涼しい時間を選び帽子をかぶりましょう。
- ・室内や車内に子供だけを残さないようにしましょう。

上記のことを予防し、熱中症に罹らず元気に過ごしましょう！

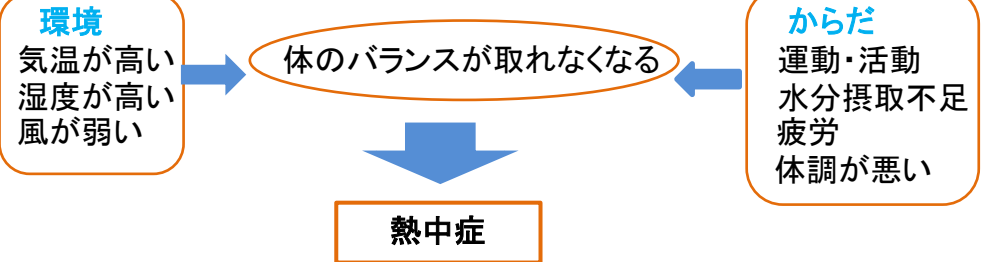
あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わろうとしています。気温が急激に上昇したり、肌寒い日があったりと気温の変化に意外と体力が消耗し、体調を崩しやすい時期となります。また、じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期。気温の上昇を伴って、熱中症を起こしやすくなります。そこで、今回は食中毒・熱中症についてお話をしていきたいと思います。

### 食中毒

この時期、食中毒が発生しやすい理由として、原因となる細菌が活動しやすい湿度と気温が揃っているから！食中毒になると、下痢・嘔吐・腹痛などの症状を起こしますが0～2歳の頃はけいれんを起こしたり、意識がなくなったりと重症化しやすく、中でも腸管出血性大腸菌感染症は、非常に症状が重いです。原因となる菌には、O-157やO-111などがあります。大腸に感染し、ペロ毒素を作りだし、激しい腹痛・水のような下痢・嘔吐・発熱を引き起こします。他の食中毒と違い、便を介して感染するので、便の処理に注意が必要です。その為、調理をする際は手洗いをしっかり行い、新鮮な食材を使いましょう。

### 食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバー、刺身、ハムなど	腹痛、下痢、発熱など
腸管出血性大腸菌 O-157, O-111など	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、けいれん、水のような下痢便
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、嘔吐など
ボツリヌス菌	はちみつなど	嘔吐、下痢、呼吸困難



### 4月・5月の利用状況

4月 14名利用

- ・急性上気道炎4名
- ・手足口病7名
- ・喘息2名 ・風邪1名

5月 5名利用

- ・急性胃腸炎5名



※少し早いですが・・・7月13日より3連休となります。楽しい連休を過ごす為に体調の悪い時は早めの受診をしましょう！



特定非営利活動法人 オープンハウスこんぺいとう  
病児室 TEL0233-29-2301

