

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

夏の感染症対策と健康管理

高温多湿な環境が続く夏は、睡眠不足や食欲不振などにより免疫力が低下しがちで、感染症にかかりやすくなります。感染症を防ぐためにも夏の健康管理を心掛けましょう。

夏に注意が必要な感染症

■食中毒

気温や湿度が高い夏は、細菌が繁殖しやすくなり、食中毒の発生が多くなります。普段の生活での予防に加え、キャンプやバーベキューなど屋外のレジャーでも食材などの管理に気を配りましょう。食中毒の予防には、細菌などを①「付けない」（手洗い、調理器具などの洗浄）、②「増やさない」（食材、料理の低温管理）、③「やっつける」（加熱調理による殺菌）の3原則を徹底しましょう。

■夏風邪

一般的に夏風邪といわれる「ヘルパンギーナ」、「咽頭結膜熱（プール熱）」、「手足口病」は、主に子供がかかる夏の三大感染症ですが、夏バテなどで免疫力が落ちていると大人も感染します。生活リズムを整え、免疫力の低下を防ぎましょう。感染者の咳やくしゃみ、便から排出されたウイルスが手指から口や目などの粘膜に入り感染します。予防には、手洗い・うがいを徹底し、マスク着用と咳エチケット、タオルの共用は避け、プールや温泉に入った後は体をしっかり洗い、うがいをしましょう。

■水虫

水虫の原因である白癬菌は、カビの一種で、高温多湿の環境で活発に増殖します。夏は水虫の感染が増え、症状も悪化しやすくなります。水虫は、皮膚や爪が白癬菌に触れて感染し、主に不特定多数の人がはだして歩くプールや温泉などで足に感染します。予防は、清潔と乾燥が重要です。白癬菌が健康な皮膚に付着してから感染するまで24時間以上かかるといわれるため、感染リスクのある施設の利用後は、帰宅後に足を洗いましょう。感染している人とバスマット、タオル、スリッパなどを共用せず、特に糖尿病の人は水虫の悪化から壊疽になることもあるため、感染に十分注意しましょう。

夏の暑さに負けない健康管理

夏バテや免疫力の低下を防ぐために、毎日の生活において以下の健康管理を心掛けましょう。

- 十分な水分補給で脱水を防ぐ。起床後、入浴前後、就寝前などにコップ1杯の水分を補給する
- 屋内外の温度差による自律神経の乱れに気を付け、上着を羽織るなど適切な冷房対策をする
- 胃腸に負担をかける、冷たい飲み物・食べ物の取り過ぎに注意する
- 十分な時間と質の良い睡眠を保つ。一定の就寝・起床時間を維持し、寝具などの睡眠環境を整える