

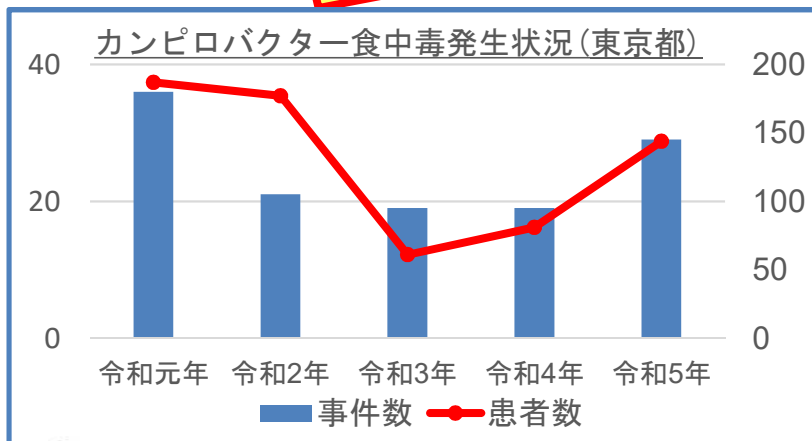
# 食のかわら版

発行者 葛飾区保健所生活衛生課 食品衛生担当係（食の安全安心推進会議事務局）

発行日 令和6年7月30日 問合せ 3602-1242

裏面 知って防ごう 熱中症

## カンピロバクター食中毒 増えています!!

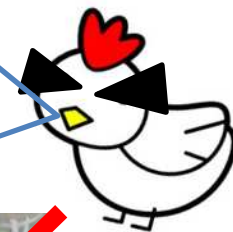


主な症状は  
**下痢・腹痛・発熱**  
他に倦怠感、頭痛、めまい、筋肉痛など



### カンピロバクターの特徴

- 鶏など動物の消化管によくいる菌
- 少量の菌で食中毒が発生（100個程度）
- 新鮮なお肉ほどたくさんいる!!
- 熱や乾燥にととても弱い（75℃1分以上で死滅!!）



### 予防のポイント

- ★生や加熱不十分なお肉は食べない!!
- ★お肉は赤みがなくなるまでしっかり加熱
- ★お肉と生で食べるサラダなどは別に調理
- ★お肉を扱った手や調理器具はきちんと洗淨・消毒してから、次の調理をする
- ★生肉に触った箸は食事に使用しない!!



肉の中心部  
75℃1分以上で!



菌がたくさん  
付いています

要注意!!






### ギランバレー症候群

ギランバレー症候群とは手指のしびれや顔面麻痺、歩行困難などが起き、重症の場合には呼吸困難にもなる怖い病気です。カンピロバクター食中毒の症状が治った後で、このギランバレー症候群を発症することがあります。

# 知って防ごう 熱中症

気温や湿度が高く、風が弱い、急に熱くなる環境は、特に注意が必要です。暑さ指数に応じて適切な行動をとり、熱中症を日頃から予防しましょう。

## 暑さ指数(WBGT)チェック表

暑さ指数 (WBGT)	21 未満	21～25	25～28	28～31	31 以上
レベル	ほぼ安全 	注意 	警戒 	厳重警戒 	危険 
注意事項	適宜水分補給	積極的に水分補給 激しい運動や重労働時には注意	積極的に休息 運動や激しい作業をする際は、定期的に十分な休息を	激しい運動は中止 外出時は炎天下を避ける。室温の上昇に注意！	運動は原則中止 外出はなるべく避け、涼しい室内へ移動

暑さ指数とは？①気温②湿度③輻射熱の3つの要素を組み合わせた熱中症のなりやすさを示す指標です。

暑さ指数が **33** 以上になると **熱中症警戒アラート** が発表されます。また、過去

特に注意

に例のない危険な暑さ（暑さ指数が **35** 以上）と予測した場合には **熱中症特別警戒アラート** が発表されます。

アラートが発表されたら不要不急の外出は控え、周囲の方にも声を掛けながら暑さを避ける工夫をするなど、普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう！

環境省の熱中症予防情報サイトで暑さ指数と熱中症警戒アラートをチェック！！

また、環境省のLINE公式アカウントを友だち追加し、配信設定をするとアラート等の情報が届きます。



▲環境省 HP



▲友だち追加はこちらから

## 熱中症についての相談、問い合わせ先

青戸保健センター TEL.03-3602-1284

金町保健センター TEL.03-3607-4141

新小岩保健センター TEL.03-3696-3781

水元保健センター TEL.03-3627-1911