

健康相談サービス、ご相談事例



Q. 梅雨の季節です。子供や高齢者、普段から気をつけることを教えてください。

・事例： やのい ゆうこさま（仮名）からご相談

はじめじめと、梅雨の雨にこころもからだも憂鬱な季節です。

小学生の子供と、私の母が同居していますので食中毒や熱中症も心配な季節になりました。これからの季節、食べ物や熱中症のことが話題になりますが、子供や高齢者、私たちも普段から気をつけることがありましたら教えていただけませんか？

水分も、ジメジメしたこの時期には意識して摂ることもありませんし、外で運動をする機会も少ないためか、汗をかいても真夏ほど水分を気かけなくても良いようにも思うのですが…



回答：（看護師が回答いたしました。）

今、特に症状があるわけではありませんので、一般的に気をつけていただく事をお話しますね。

この時期は湿気が多く、食べ物に限らず雑菌が繁殖しやすくなります。お子様に限らず、日常生活で一番気をつけることは「手洗い」と「うがい」です。外から帰った後、きちんと手を洗う習慣はインフルエンザの予防にもなりますし、清潔を保つ上では、大事な習慣です。同じように、「うがい」をすることで、のどの消毒になり、風邪などで体力が落ちるのを防ぐことができます。体力がおちると、「免疫力」が下がって食中毒もおきやすくなります。

子供さんの場合は、学校や遊びで爪の間に砂や絵の具など、学校の中で知らない間についた「汚れ」が口から入り感染する場合があります。「手洗い」と「うがい」は簡単にできる感染予防策ですのでお母様や大人もぜひ習慣にしたいですね。外出先の汚れが爪の間に残っていたり、外であちこちに触れると、思いのほか手は汚れています。爪はこまめに切り、爪の間に汚れを残らないよう清潔に保ちましょう。

また、「なまもの」はさけ、できるだけ食事は火を通したものにしましょう。お魚や大豆製品、赤身のお肉などの良質なたんぱく質を摂って、「免疫力」を高め、食中毒になりにくい体を作ることも大切です。ストレスも「免疫力」の低下につながりますので、適度な気分転換や軽い運動も予防効果があります。

運動前後の水分補給も大切な習慣です。梅雨時は陽射しがなく、湿度も高いので、つい水分補給を忘れがちです。人の体は汗をかくことで水分が蒸発します。汗をかいたらお茶やお水で補しましょう。

いつもお伝えしているのですが、十分な睡眠と適度な運動、バランスの良い食事は健康の基本です。季節にかかわらず、バランスの良い生活を大切にしてください。