



健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和5年7・8月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

○熱中症警戒アラートとは...

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報。

ポイント①

・ のどが渇く前に
**こまめに
水分・塩分を
補給**しましょう！



ポイント②

・ 昼夜を問わず、**エアコン等
を使用**して部屋の温度を調整
しましょう！



ポイント③

・ 外での運動は、原則、**中止／延期**をしましょう！



ポイント④

・ 高齢者や子どもなど、**熱中症のリスクが高い方
に声かけ**をしましょう！



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友だち追加はこちら ➡



(環境省 熱中症警戒アラートリーフレットから)

熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。

誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

熱中症が疑われるときは...



応急手当 その1 → 涼しい場所に避難！

応急手当 その2 → 衣類をゆるめる

上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くしましょう

応急手当 その3 → スポーツ飲料で水分補給！

水よりスポーツドリンクで塩分や糖分を摂るようにしましょう

応急手当 その4 → 身体を冷やそう！

首や脇の下、太ももなど太い血管の上を冷やすようにしましょう

体温を効果的に下げるための方法の例

- ・ 皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・ 服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・ 氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

(厚生労働省「みんなで防ごう！熱中症」、環境省「災害時の熱中症予防」から)

健康かごしま21 Facebookのご案内

☆健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL



食中毒とは、食中毒の原因となる細菌・ウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることで起こる、腹痛・下痢・嘔吐などの健康被害のことです。ほとんどの場合、人から人に直接感染しませんが、0157・赤痢菌・ノロウイルスなどは感染力が強いため、人から人へ感染することがあります。

鹿児島県では、平成5年から「**鹿児島県食中毒注意報発令要領**」に基づき、食中毒の多発が予想される場合に**食中毒注意報を発令**し注意喚起をすることにより、食品による食中毒の未然防止に努めています。

原則として毎年6月15日から10月14日までの間に次のいずれかに該当し、必要があると認められるときは、食中毒注意報を発令します。

- (1) 最高気温 32℃以上が相当期間継続すると予想される場合
- (2) 24時間以内に急激に気温が上昇し、その差が10℃以上を超えると予想される場合
- (3) 前2日間の平均気温が30℃以上で、かつ、平均相対湿度が80%以上になった場合

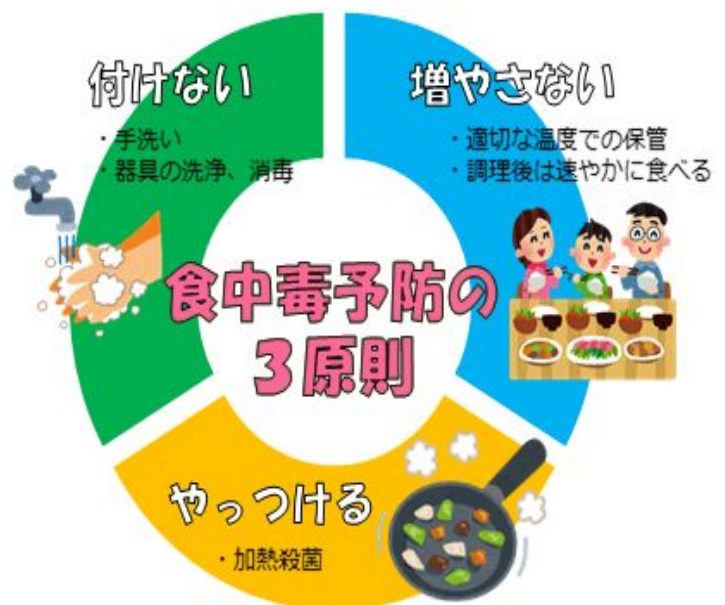
～家庭でできる食中毒予防のポイント～

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、次の3つが原則となります。

- ▶ 細菌を食べ物に「**付けない**」
➢作業前・食事前に手を洗う
- ▶ 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
➢冷蔵庫は10℃以下に維持する
- ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」
➢十分に加熱する(目安は75℃以上)



(問い合わせ)
公益社団法人鹿児島県看護協会
TEL ; 099-256-8081
Mail ; kakankyo@orange.ocn.ne.jp



職場でできる健康づくり

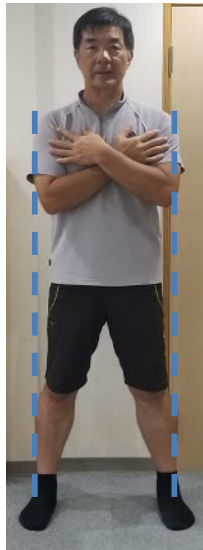
～運動・健康づくり指導の専門家；健康運動指導士（鹿児島県健康づくり運動指導者協議会）から～

～スクワット動作を極める～

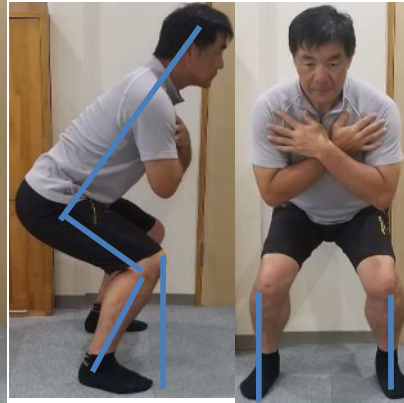
スクワットはトレーニング種目の中でも最もポピュラーでトレーニングの王様ともいわれる種目です。生活をする中で基本となる立ち座りのための下肢筋力や姿勢を保持するための起立筋群の強化もができます。

しかし、動作の際に下肢の3つの関節（股関節、膝関節、足関節）の連動及び骨盤帯から脊柱の関節の可動性と安定性が求められるため難しい種目でもあります。

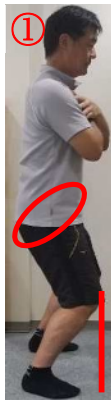
今回は動作の基本と起こりがちな不良姿勢（マルアライメント）を紹介します。



1. 脚を肩幅、つま先を0～15度開き、立つ。
2. 股関節から曲げて座り込むイメージでお尻を落とす。



- 座り込んだ時に膝の角度が90度を一つの基準とする
- 胸の前で腕を組んで行う時はスネと背中が平行に近くなる。（腕を前方に伸ばしたり、頭の後ろで組んだ時は異なる）
- 最下点では膝はつま先よりの少し前が出る。
- つま先の真上に膝が位置する。



代表的な望ましくない姿勢（マルアライメント）

- ①膝から曲げる意識が強すぎてつま先より膝が出過ぎて膝への負担が増大。
大殿筋の硬さ、腸腰筋の弱さの可能性もあり。
- ②背中が丸まり背面に負担が腰から背中へも負荷が増大。
また、逆に反り腰になるときは腸腰筋や大腿四頭筋が硬く、大殿筋が弱い可能性がある。
- ③膝が内側や外側に入り、膝の捻じれにより靭帯や半月板などへの負担。
- ④殿部の筋肉の弱さ(特に中殿筋)や関節にトラブルがないかチェックする。

問い合わせ先；鹿児島県健康づくり運動指導者協議会（鹿児島県健康増進課内）

TEL099-286-2717