

特に冬場は要注意

1 // 血圧の急変動によるダメージを防いで //

油断大敵!

ヒートショック

1面で紹介したとおり、本県は全国の中でも心疾患や脳血管疾患で亡くなる方が多い状況です。特に寒さ本番のこの季節は、ヒートショックによりその危険性が增大。ここでは、本県の冬の気候の特徴とヒートショックの予防策をご紹介します。

とちぎの冬は意外に厳しい?!

本県は冬季の死亡増加率が25%で全国ワースト1位であり、死因別で比較して見ると心疾患・脳血管疾患が全国で最も高くなっています(右グラフ)。

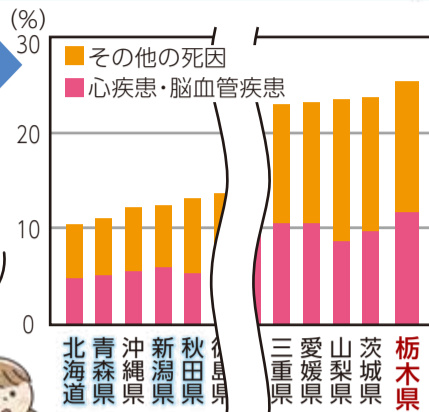


この原因の一つとして考えられているのが、本県の冬の気候。放射冷却現象により、特に朝の冷え込みが厳しく、気象庁のデータによると観測地点の福島市より宇都宮市の方が冬日*が多くなっています。

*最低気温0度未満の日

都道府県別の冬季死亡増加率(死因内訳) ※低い順(一部略)

全国年間死者数:127万人
(うち12~3月: 47万人)
全国冬季死亡増加率:17.5%



出典:厚生労働省「人口動態統計(2014年)都道府県別・死因別・月別」からグラフ化

寒冷地の道県の方が値が低いんだね

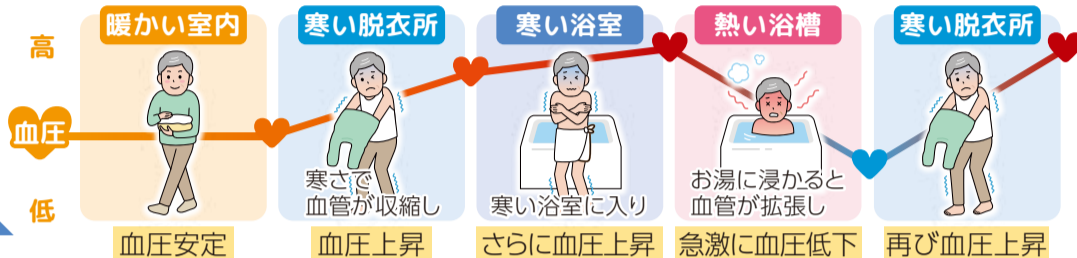
寒冷地では、寒さ対策がしっかりしているんだよ



どうして寒いと死亡者が多くなるの?

ヒートショックが一つの原因として考えられています。ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急な温度変化で血圧が大きく変動し、血管や心臓に大きな負担がかかることです。

例えば、入浴時



これにより、めまいや立ちくらみ、最悪の場合は脳卒中や心筋梗塞につながる可能性も。また、入浴中に意識障害で溺れてしまうこともあり、とても危険です。

寒暖差をなくそう

+ おうち全体

入浴時の7つの対策ポイント

急な温度変化を少なくし、体の負担を小さくしてヒートショックを防ぎましょう。

- 入浴後は暖かい衣類の着用を
- トイレや廊下なども暖める
- 高断熱・高気密な家も効果的



シャワーで給湯したり、浴槽の蓋を開けておいたり

- 1 湯はり時に浴室を暖める
- 2 脱衣室と居間の温度差を小さく
- 3 湯温設定は41度以下に
- 4 入浴前、家族に一声掛ける
- 5 入浴前後に水分を取る
- 6 手足からかけ湯をして入る
- 7 お湯に浸かるのは10分以内

さらに詳しい情報はこちら



特に冬場は要注意

ノロウイルスによる食中毒を防ごう

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。県では、11~3月を「栃木県ノロウイルス食中毒予防推進期間」と定め、注意を呼び掛けています。ノロウイルスを正しく理解し、感染しない、広げない行動をしましょう。

どうやって感染するの?

ノロウイルスは主に手や食べ物などに付着し、口から入ることにより感染します。

感染経路

1 人 → 食べ物 → 人

感染者が調理した食べ物を食べることで感染

2 食べ物 → 人

汚染された二枚貝などを十分に加熱調理しないで摂取することで感染

3 人 → 人

- 感染者が使用した施設やトイレなどを使用することで感染
- 便や嘔吐物の処理が不十分でウイルスがほこりやちりと共に舞い上がり、それを吸い込み感染

食品の中では増えませんが、少量でも口から体内に入ると腸管内で増殖。その感染力は非常に強いので、上の1や3の経路により、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいのが特徴です。

症状 感染から1~2日で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などが表れ、1~2日続く

まずは体内に入れないことが肝心!



感染しないために実践しよう!

●とにかくにも手洗いが大事!

手指を介してウイルスが体内に入ることを防ぐためには、せっけんを使ったこまめな手洗いが重要です。帰宅したときやトイレに行った後、調理をする前などに正しい手洗いをできれば2回繰り返しましょう。特に右図の洗い残しが起こりやすい場所は入念に。

洗い残しが起こりやすい場所



正しい手洗いを動画で紹介しています



消毒用エタノールによる手指消毒は、せっけんを使った手洗いの代わりにはなりません。手洗いの補助として行ってください

- 調理器具等は十分に洗浄後、塩素消毒または熱湯消毒を
- 二枚貝を含む食品を食べる際は、十分に加熱を
- 下痢や嘔吐等の胃腸炎症状があるときには、食品を取り扱う作業は避ける

仕事で食品を扱う方は、集団感染につながる恐れがあるため、徹底を

感染していても症状が出ない場合(不顕性感染)があります。周囲の人を感染させないために「ひよっとしたら感染しているかもしれない」という意識で適切な手洗いなど予防対策を徹底することが大切です。

食中毒になっちゃったかも!?

感染が疑われる症状が表れたら安静にしてこまめに水分を補給し、脱水症状を防ぎましょう。症状が重い場合は、速やかに医療機関を受診してください。