

モニター通信 No.2

皆さんから寄せられた「モニター通信7月分」を紹介します。

「熱中症、食中毒などの予防法」

～あなたの行っている対策・予防について。アレルギーなども含めて～

モニターから No. 1

熱中症予防は、子供は遊びに夢中になると水分補給をも忘れて、顔を真っ赤にして遊んでいることもあるので、時間が来たら喉が渴いていなくても補給させている。毛穴の量は大人と同じなので、子供は汗をかいて小さな体の中の水分は大人よりも早く失われてしまうので、早めの水分補給を心掛けています。

モニターから No. 2

今回のテーマ「熱中症」「食中毒」などの予防法について、今まで特に気にして対策を取っていませんでしたが、今年はせっかくモニターに参加させて頂いているので、何か生活に取り入れていこうと思い、年度初めから意識して対策を行うことにしました。

熱中症予防としては、

- ・小まめに水分(普段は麦茶、大量に汗をかく時には薄めたスポーツドリンク)を摂る。
- ・猛暑日は我慢しすぎず、エアコンを使用する。
- ・帽子・日傘を活用する。

食中毒予防としては、

- ・生ものは牛乳パックを切り開いたものをまな板代わりに使い、他の食材と接触しないようにする。
- ・食材は傷む前に食べ切れるよう、買い過ぎに注意する。

などを実践しています。

今はまだ意識して取り組んでいる状態ですが、これらが自分の行動パターンの一部として定着すると良いなと思っています。

モニターから No. 3

土浦市消費生活展2015へ参加して

今回「みんなでつくろう！消費者が主役の社会！！」というテーマで6/6～7の2日間に亘って開催されたことについて、消費生活センター職員の皆様や出店ブース関係者のご努力に対して、敬意を表したいと思います。

当生活展に参加して私なりに感じたことや思ったことを申すならば、全体的に総花感は否めないし、これと言った目玉出店が乏しかったかなと思いました。費用対効果の面からアンケートの記入内容に、どのブースが良く、また今後どのような内容を希望するか等、きめ細かく記入させたら良かったと思います。ただ単に人を集めるだけならば、他の方法もあったと思います。

今回は、旧新治地区の「さんあびお」での開催予定とのことですが、私は人口密集度が高い市南部(荒川沖方面)の「ジョイフル本田」敷地や越境地域にある「イオンつくば」での開催も、今後視野に入れて検討されたいと思います。

モニターから No. 4

私は新陳代謝をあげることで、熱中症の予防対策をしております。まず適度な運動をすることで汗をかきやすい体質作り。それで体温の上昇を避けることが出来る。少しでも筋肉量を増やして体内(筋肉内)の水分量を多く保てるように等。毎朝10分間のラジオ体操に続いて30分の散歩。一汗かいて、それから朝食を摂る。運動の後のたんぱく質の摂取により、体力増強につながる。

年齢とともに体力が落ちるのを少しでも遅らせるため、日々努めております。

モニターから No. 5

【熱中症】

- ・ 外出時は保冷付の水筒に無糖の水分を入れて持ち歩きます。
- ・ 運動する時(室内)はイオン飲料を水筒に入れて持って行きます。
- ・ 自宅では朝5時に起きて暑くなる前に家事をします。
- ・ 我が家には9歳のパグがいるので常に(10時位～翌日の3時まで)エアコンをつけています。(最近のエアコンは24畳で1日17～18時間利用しても1000円位)

【食中毒】

- ・ 手洗い
- ・ 除菌の洗剤を使用
- ・ 布巾は使用しないでキッチンペーパーを利用

モニターから No. 6

食中毒を防ぐために、肉と魚の扱いには特に気をつけています。スーパーで買ったものは必ず一つずつ店に備え付けのポリ袋に入れ、家に帰ってからはすぐそのまま冷蔵庫に入れます。調理の際、包丁で切る時にはまな板に厚手の広告の紙を敷き、また板に直接肉や魚が触れないようにします。また肉や魚を押さえる左手にはポリ袋をかぶせて輪ゴムで止め、手もまた直接触れないようにしています。もし触れた場合は、石鹸や洗剤で丁寧に洗います。切るのに使った包丁は、その都度熱湯消毒します。毎回これを行うのは手間が掛かりますが、もう習慣となりました。

その他には、おにぎりは直接手で握らずラップを使って握る。残ったカレーを次の日に持ち越す時には、冷蔵庫に入れることなども行っています。もちろん、賞味期限や消費期限は必ずチェックするだけでなく「開封後は〇〇日以内にお召し上がり下さい」という注意書きにも、気を付けるようにしています。

モニターから No. 7

「消費生活モニター活動について」

私のモニター歴はH24年に入会して4年になります。その間、イベント・座学および課外研修を受け、必要な学習を行ってきました。しかし、モニターとして必要な知識を持って市民への

活動を行ってきたかという、少々物足りない感じがします。

センターの仕事の中心は消費生活相談とのことですが、その手助けとしての広報活動は、私たちモニターも担うべきと考えます。それにより一般市民がこれまで以上に関心が高まり、常に消費生活事態を見直し、振り込め詐欺防止等に大きな前進が図られるのではないかと思います。

「くらしの豆知識2015」によれば、センターへの相談の1位は契約・解約、2位は販売方法となっています。うまい話はこの世には無い事を肝に命じ広く知らせたいと思います。センターからの色々な情報は市役所・公民館に並べられていますが、手に取って見ている人は何人いるのでしょうか。多くの事件が減らないのは関心・知識が足りないためだと思います。今まで研修を受けてきたモニターとして痛感します。

月1回のビラまき活動を提案したいと思います。

モニターから No. 8

私の日課はウォーキングです。出掛ける前に水分を取るか200cc程のペットボトルを持参します。

夕食を普通に食べて風呂に入って夜になって寝て、脱水症状を起こして朝には死んでいた事例があるくらい、熱中症は怖い病です。水分と塩分の補給は小まめに取るのが予防になります。また、重症化する最大の要因は寝不足ですから、注意が必要です。

モニターから No. 9

早朝に働き、日中はなるべく外にでない。水分はしっかり摂る。良いことに我が家の夏はとても風通しが良くエアコンは来客の時だけ使用でしたが、今年の猛暑はそうも言えず時々使用しています。

食中毒に関しては、野菜等は家庭菜園での収穫したての野菜。生ものはなるべく口にしない。必ず良く洗い加熱して食べるということを、原則としています。

前向きに夏の行事を楽しむ。山登り、海水浴、花火、涼しい木陰で流しそうめん、盆踊り、甲子園・・・。また寝苦しい熱帯夜、動かないで居ても汗が噴き出す真夏日だからこそ、生き物の大変さを体験することが出来ます。夏のシーズン、母から伝承の秘薬、超酸っぱい「梅肉エキス」を舐めながら過ごしています。田んぼのイネさんは、涼しい風に揺れています。

モニターから No. 10

気温が高くなってくると熱中症や食中毒の心配が出てくる。しかし、どちらにしても意識して予防できることだと思う。

熱中症には水分を摂ると良いとよく言われているが、私は夏だけでなく一年中外出時には水筒を持参している。喉が渴いたと思ったら小まめに飲むように心掛けている。ペットボトルだとせっかく冷やしておいても温まってしまうし、何よりエコという観点からあえて水筒にしている。

食中毒の対策は「付けない」「増やさない」「やっつける」の三原則を守り、家庭での衛生管理に気を付けている。調理の手順も野菜類を先ず処理し、後に肉・魚、最後に使ったまな板や包丁を熱湯消毒の手順を守っている。また、残ったカレーやスープ、ごはんなどは放置せず、早く冷えるように小分けにして、冷蔵庫にしまうようにしている。

主婦になって30年、一度も家族皆、食あたりや熱中症になっていない。ありがたいことです。

モニターから No. 11

今の季節、熱中症や食中毒は本当に気をつけなければいけないと思います。うちの子供はスポーツの部活に入っています。暑い夏は熱で水分を奪われやすいので、水分補給、塩分アメ、タブレットなどの塩分も欠かせません。冷やしタオルや保冷剤も用意しています。

お弁当時の食中毒も怖いので、卵料理やマヨネーズは入れないようにしています。お弁当に保冷剤をしのばせるのも忘れません。家の中では、まな板の除菌、布巾の洗濯にも気を使っています。

まだまだ暑い日が続きます。体調を壊さないようにしっかり注意して、この夏を乗り切りたいです。

モニターから No. 12

近年、夏の暑さの度合いは年々厳しくなっている気がする。外での作業は、朝夕の涼しい時に手早くすませ、日中は家の中での仕事、読書等にあてるよう心掛けている。

一昨年、クーラーの効いた部屋に居ながら主人が37度、38度、39度とみるみる体温が上がり、病院に着いた時は人事不省に陥っていた。3日目の朝、ようやく正気に戻りホッとした苦い記憶がある。

歳を取ると喉の渇きを覚えず、クーラーの効いた部屋でも、つい水を飲むのを忘れる。この夏も毎日のように各地で、熱中症で救急車という話を耳にするが、他人事ではない。今年も厳しい暑さを防ぐため、緑のカーテンや軒下に日よけシートを掛けたりと、涼しい部屋作りに心掛け、よく水分を摂り熱中症予防に万全を期したい。

モニターから No. 13

肉や魚を切る時には別のまな板を使っています。特に便利なのが牛乳パックです。切って開きよく洗ったものを取って置き、それをまな板代わりにして使い捨てにします。使った包丁は食器等のスポンジで直に洗わず、キッチンペーパーに洗剤をつけて洗い、スポンジで洗うのはその後にしています。スポンジに菌が付着するのを防ぐ目的でやっています。まな板そのものは熱湯やキッチンハイターなどで時々消毒し、普段は食品用エタノールスプレーを使います。冷蔵庫や食器棚など、よく手にするところもエタノールで消毒します。そして肝心なのは手洗いです。これは風邪の予防だけでなく大事なことだと思います。

熱中症に関しては小まめに水分を取り、蒸し暑い所には長居をしないことです。一度熱中症で点滴を受けたことがあるので、無理はしません。

モニターから No. 14

今年のように連日猛暑日が続くと、室内・外における水分補給のし方には、相当神経を使います。

- ・室内～温度調整にエアコン・扇風機の使用は昼夜を問わず気を付け、水分補給を小まめに行う。
- ・室外～特にウォーキングを行う場合は、早朝及び夕方の気温の低い時。絶対無理はしないこと。

また、水分は常時持参するほうが良い。

その他、食事でも栄養バランスを考え、野菜・肉等、果物も含め充分摂る。高齢になると、体温

と気温のバランスが取りづらくなるようです。体調管理については、少しの変化も気につけ、互いにチェックするよう心掛けています。

モニターから No. 15

だいぶ前、生ガキを食べて腹痛・下痢の食中毒になったことがあり、生ガキはそれ以来食べないことにした。魚介類の生ものは、細菌学的にもやはり危険である。また熱中症も、自分も高齢になり麦茶を常に冷蔵庫に入れて飲むようにして、血液循環のため脳梗塞予防のためにも、これからも継続したい。

モニターから No. 16

【熱中症】

- ・夏、出歩く時は必ず飲み物・帽子・傘を持参(飲み物はペットボトルに水・酢・塩を適宜入れた物 or スポーツドリンクは甘過ぎるので水で半分に割った物)
- ・家に居てもクーラーを利用して暑さを我慢し過ぎないように

【食中毒】

- ・夏場は特に食材を買い過ぎない、作り過ぎない
- ・残り物は冷蔵庫保管が原則ですが、なるべく食べ切る
- ・まな板の消毒

【アレルギー】

- ・それぞれの体質なので、早めに主治医に相談
- ・漢方薬やサプリメントの活用

モニターから No. 17

このところの酷暑で、どれもとても怖い。自身では、今まで記憶に残る程の症状は出たことがないように思います。心掛けていることは、出かける時には大きい保冷バッグを車に入れ、買い物をした時は氷をもらってくる。肉類は下味をつけて冷蔵庫にしまい、早めに使う等でしょうか。冷蔵庫が小さ目なので、つついっぱいにしてしまうのはやめなければなりません。

息子は昔からアトピー体質があり、アスピリンのアレルギーが大人になってから出たと言っています。子供時代の治療で使った量が多かったのではと、後悔しています。子供・老人の薬には、特に注意が必要と心しております。

モニターから No. 18

近年の夏はとても暑く過ごしにくい。乳児がいる我が家では、この季節は電気代を惜しまずクーラーを使っています。寒暖の差が激しかったり暑すぎる日は、体が未熟な小さい子にとって負担になりますので、出来るだけ一定温度を保てるようにしています。

しかし、汗をかくことも大切だと思うので、比較的涼しい午前中などに外へ散歩に出かけたりします。水の他、スポーツドリンクも積極的に摂らせます。車に乗る前に車内温度を下げるために、助手席の窓を全開にして運転席のドアを5回開閉します。急激に外気温と同じ温度に下がります。

またダニが発生しやすいので、小まめにシーツを洗濯したり、掃除機をかけ、枕などは50度

以上になる車内に置き、ダニを死滅させる予防も心掛けています。子供たちがもうダニにかまれないよう祈ります。

モニターから No. 19

熱中症や食中毒に注意しなければならない季節になりましたが、この季節になると新聞の一面に、これらに関する記事を目にすることが多くなります。自分だけは大丈夫だと思っても、ほんの不注意でなってしまうことがあります。

熱中症には帽子や日傘の使用、水分の小まめな補給。食中毒においては、生ものは鮮度が良いもの以外は極力控え、必ず熱を通す等と新聞やテレビ等マスメディアを通して十分過ぎるくらいの注意喚起がありますが、やはり一番大切なことは、普段からの健康な身体作りだと思っています。ある程度の抵抗力があれば、多少のことは乗り切ることが出来るのではないかと思いますので、日頃から栄養のバランスの取れた食生活と健康的な生活を心掛けていきたいと思っています。そして、自分の体を過信せず、ちょっと様子が変わらなと思ったら、休息を取ることであります。

短い夏を健康的に、かつ楽しく過ごしていきたいものです。

モニターから No. 20

高齢者世代になると、一般に体の抵抗力や体温調節機能が弱くなっていくので、食中毒や熱中症などに対して注意が大切である。私は冊子や講演などを通じ知識を深めるとともに食中毒対策として実践していることは、食材は新鮮なものを購入し適切な保存に気を付け、冷蔵および冷凍品は持ち運びに氷やドライアイスを利用し、加工食品は消費期限に注意している。できるだけ加熱したものを食べ、調理品は長時間出しっぱなしにしないこと、また調理器具やタオルは熱湯や洗剤で消毒洗浄するようにしている。

熱中症対策としては、高温高湿な環境下での激しい運動は避け、どうしても時は涼しいところで休憩を多くし、水分・ミネラルの補給をしている。また、真夏は昼夜にかかわらずエアコン使用で温度管理や定期的な水分を摂るようにしている。いつも体調、体力の維持を図るようには努めている。

モニターから No. 21

連日の暑さに、テレビでも熱中症の話題が出ない日はありません。2年前、病気の父がエアコンの部屋で熱中症となり入院しました。水分摂取にもあんなに気を付けていたのに・・・と残念でした。

先日、NHKで熱中症を扱っていたのですが「水分は筋肉の中にしか取り込まない。だから年寄り、子供がなりやすい」との話に、合点がいきました。それ以来、テレビで勧めていたスクワットをするようになりました。出掛ける時も、ペットボトルを持つようにしています。食中毒は、まな板の衛生に一番気を使っています。

まだまだ続く暑さ、負けないよう努力していかねばと思っています。

モニターから No. 22

「熱中症対策」として、よく言われていること以外には何もしていない。暑い時間帯には外出しない。暑い場所には行かない。自宅に居ても冷房して汗はかかない程度にしている。いろいろ

な形で水分を十分に摂る。庭の植物には、夜になってから水を撒く。

近くのショッピングモールに、必要があれば夕方に買い物に行くが、それこそ「消費生活」に便利で、生鮮食品は値引き販売が始まっていて好都合である。聞けば、朝から来て一日中をここで過ごしている人もいるとか。自宅での冷房の電気料金の節約になるとのこと。それも「消費生活」の知恵かもしれない。しかし、何をするとということもなく、そういうところで一日過ごせるという人はどういうことなのかと考えてしまう。騒々しい中で本を読むことができるのかどうか、空気が良いとも思えない場所で昼寝をされているのかどうか。

自宅で過ごせばいろいろやりたいことを次々とできて、明るい時間帯に長時間、自宅で過ごせるということは楽しくもある。いろいろなケーキを作って飲み物を用意して、毎週末に催すアフタヌーンティーには、涼しい一ヶ所で一緒に過ごせるのでエコでもあるから親しい友人たちが集まってきて、いろいろな話題・楽器の演奏などで涼しくなる夕方まで過ごしている。自宅にこもっているだけでは運動不足になるので、その後に涼しくなった夜間のコートでテニスをし、一日分の汗をシャワーで流して食事をして帰ってくる。

モニターから No. 23

熱中症は気温・湿度・風速・直射日光等が関係し、真夏だけではなく梅雨の間に急に晴れてぐっと気温が上がる時にも注意が必要です。汗をかくことで塩分が失われるので、スポーツ飲料や経口補水液を飲むことで適度な塩分を摂るようにし、水や麦茶等には梅干しや塩分のある飴などを一緒に摂るようにしています。

食生活においては、夏に一番栄養価が高くなる旬の野菜を積極的に摂り、また暖かい気候の南国の食品は体を冷やすと言われる食材があるので、そういった食材も食卓に上手に取り入れたいです。更に日頃から軽い運動を行い、汗をかきやすい体づくりを心掛けることも大切ではないでしょうか。適切に冷房を使用し、保冷剤等の冷却グッズを活用し熱中症の予防に努めたいです。食中毒対策としては、調理用具を頻繁に漂白剤で除菌することを心掛けています。

モニターから No. 24

熱中症対策として、自分の室内にペットボトルを常時置いておき、水分補給のサインを示し続けている。眼前に危険を察知させるものがないと、つい水分を摂ることを忘れがちであるので、以上のような対策をとっている。

食中毒対策としては、夏場はすべて冷蔵庫に入れた食品を利用することになっている。冷蔵庫には食べ残りを含めてラップをかけて、次の食事のための準備をしている。また手洗いを厳格に励行して、食品に触れても支障のないように努力している。

モニターから No. 25

連日の猛暑で、熱中症で救急車で運ばれる人が多いのに驚いています。高齢者は特に注意しなければいけないと思い、色々と予防対策をしています。

- ・何とんでも水分不足にならないよう、喉が渇く前に定期的に水分を補給し、外出時もペットボトルや塩あめ等を持ち歩きます。
- ・食事はあっさりしたものだけでなく、栄養バランスを考えたたんぱく質を多めに摂り、規則正しい生活を送るよう心掛けています。

・「筋肉量が不足すると熱中症になり易い」というので、ラジオ体操や簡単な運動を毎日行っています。

・家では保冷剤を首の後ろに巻き、寝る時も枕に使います。これをやるとクーラーがなくても過ごせます。

「食中毒の予防」は、季節を問わず手洗い・うがいをよくやり、まな板・スポンジ等はまめに直射日光に当て消毒しています。「アレルギー対策」も、手洗い・うがい等、身体を清潔にすることである程度予防できるのではないかと考えています。

