

すこやかハート

北九州

保健福祉の情報をお伝えします

熱中症は予防が大切です！

梅雨明けや梅雨の晴れ間など急に暑くなる時期は熱中症になりやすいので予防が必要です。身体が暑さに慣れるには3日～1週間かかります。



熱中症は次の要因などで起こります

- ①環境の要因 気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った室内、冷房のない場所
- ②からだの要因 高齢者や乳幼児、肥満の人、暑さに慣れていない人、下痢、脱水、二日酔い、発熱など体調が悪い人
- ③行動の要因 運動や屋外作業などで多量の発汗、水分の補給がでない環境

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。昨年、本市で救急搬送された熱中症の約6割は屋内で発生しました。熱中症になるとめまい、吐き気、頭痛などの症状がでます。重症になるとけいれんや意識障害が起こります。高齢者や子どもは重症になりやすいので特に注意が必要です。

熱中症の予防と対策

- 運動や作業中は頻繁に休憩をとり、水分・塩分・経口補水液などをこまめに補給する。
- 外出時は通気性のよい服装、日傘や帽子を使い、日陰を歩く。
- 室内の気温・湿度に気を配り、



冷房や扇風機を上手に使う。頭痛、吐き気、めまいなどの症状がある時は涼しい場所で休んで身体を冷やし、水分・塩分・経口補水液を補給する。症状が改善しない時やひどくなるようなら病院で受診する。

夏を乗り切るために食事をきちんととり、睡眠不足、酒の飲みすぎなど不規則な生活をせず、持病のある人はかかりつけ医と相談してください。

一人暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯へは周囲の皆さんの声かけや見守りをお願いします。

環境省の「熱中症予防情報サイト」では熱中症予防のための暑さ指数の予測値などをお知らせしています。作業や運動外出の際にチェックして熱中症予防に活用してください。

熱中症予防情報サイト

http://www.wbgt.env.go.jp/

携帯サイトはこちらから

保健福祉局健康推進課 ☎58222018へ。

北九州 食の魅力まるごと発信

旬を食べよう！地元いちばん

◆関門海峡だ！

その名が全国区になりつつある「関門海峡だ」。関門海峡の激しい潮流に鍛えられた引き締まった身と、大きな吸盤の「コリコリ」とした独特の食感がたまらないと評判です。今回は小倉駅近くの港・長浜でたこぼ漁をしている永久さんに話を聞きました。



▲永久清彦さん

特に7月からの時期はタコが船上で暴れ、船から飛び出すのは元気で、タコが傷つけあつて鮮度が落ちないよう「一匹ずつ丁寧にタコに入れて船のいけすに放ちます。生きたタコを購入することもできますが、おススメは「長浜朝市」（小倉北区末広丁目）で販売されているゆでだこ。新鮮さはもちろん、甘みとうま味が凝縮されていてその味は折り紙つきです。

北九州の新しいマーケット「漁師直営朝市」

船から揚げたばかりのタイやスズキ、浜ゆでの関門海峡たこのどろどろしが買えない新鮮な魚介類がそろった長浜朝市。4～12月までの毎月第2・4土曜日9時から開催しています。



新鮮なタコの弾力と香りが文句なしにおいしい！関門海峡たこのたこ飯

【材料】

米…2合、ゆでだこ…200g、さんしょうの実のしょうゆ漬け…小さじ1（好みで）、昆布…5cm角、薄口しょうゆ…大さじ2、酒…大さじ2、さんしょうの葉…適宜

【作り方】

- ①タコは薄切りし、薄口しょうゆと酒、さんしょうの実のしょうゆ漬けと合わせて30分ほど漬け込む。
- ②米を洗ってざるに上げておく。
- ③①を鍋に入れ、中火にかけ、煮立ってきたら弱火に落とす。1分ほど煮て、タコと煮汁に分ける。
- ④炊飯器に米と③の煮汁と昆布を加え、水を足して2合の水加減にして炊き込む。
- ⑤ご飯が炊き上がった③のタコをのせて蒸らす。
- ⑥全体を混ぜ、茶碗によそってさんしょうの葉を散らす。

※タコは強火で煮立たせると固くなるので中火で火を通す。
レシピ監修 フードコーディネーター・黒木雅美さん

ご注意ください！肉の生食・加熱不足による食中毒

梅雨から夏にかけては、高温多湿な状態が続くため細菌が増え、1年の中でも特に、細菌による食中毒の発生が多くなります。

食中毒の原因となる細菌の中でも、発生件数が多く、特に子どもや高齢者等の抵抗力の弱い人が重症化し、問題となることがあるのが「カンピロバクター」と「腸管出血性大腸菌（O157、O111など）」です。これらの細菌による食中毒の多くが、食肉を生や加熱不足の状態を食べたことが原因だと考えられています。

肉を生や加熱不足の状態を食べることは非常に危険なことです。肉をおよそ50%がカンピロバクターに汚染されていることがわかっています。カンピロバクターはもともと鶏肉などに付着しており、食品中では増殖しないため、新鮮であつても生や加熱不足の状態で食べるとは危険なのです。

「新鮮な肉だから生でも安心」は大間違い！

厚生労働省の調査によると、肉のおよそ50%がカンピロバクターに汚染されていることがわかっています。カンピロバクターはもともと鶏肉などに付着しており、食品中では増殖しないため、新鮮であつても生や加熱不足の状態で食べるとは危険なのです。

安全に食べるにはどうしたらいいの？

カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの細菌は、家畜の腸にいる細菌なので、肉に付着する菌をゼロにすることは非常に困難です。ただ、これらの細菌は熱に弱いので、生や加熱不足の状態では増殖しないため、新鮮であつても生や加熱不足の状態



保健所東部生活衛生課 ☎5228726、保健所西部生活衛生課 ☎64221441内線602へ。

北九州 音楽の散歩道

本市にゆかりのある演奏家をシリーズで紹介いたします。



©Shuichi Tsunoda

五線譜から感じる思いを調べに乗せて

バイオリニスト 南紫音

やラーメンが恋しくなることもありますが、欧州の空気を感じながら音楽を深めていけることに幸せを感じています。

バイオリニスト・南紫音さんは平成元年に小倉北区で生まれ、3歳からバイオリンを始めました。高校在学中の17年、16歳でイタリア・デビューを果たし、同年、パリで開催されるロン・ティボー国際コンクールで2位を獲得します。その後、北九州市民文化奨励賞や福岡県文化賞など数多くの賞を受賞し、これまで国内外でさまざまなコンサートに出演してきました。南さんは演奏家を目指すまでの心境について「はきりとしたきつかけはなく、小さな頃からいつもそばに音楽があり、それが今も変わらずに続いている」と語ります。

高校卒業後、ドイツのハンノーバ音楽大学へ進学し、現在もそこに暮らす南さんは、故郷・北九州とハンノーバ市はどちらも大切な「ホーム」だと話します。ハンノーバ市はまちの規模が北九州と似ていて、豊かな自然もあり、落ち着いた音楽に集中できるのが気に入っています。古里のいい魚

市民文化スポーツ局文化企画課 ☎52222018へ。