

# [フロントライナー] Frontliner

株式会社日本保健衛生協会  
第1事業部  
サニタリーグループ  
発行責任者/有本由伸

6  
2022  
June

スタッフの皆さん、日々の業務にご尽力いただきありがとうございます。

いよいよ雨の本格的な季節がやってきました。

最近では毎年のように集中豪雨が発生し、日本各地で大きな被害をもたらしています。その原因とされているのが「線状降水帯」と呼ばれる積乱雲群です。気象庁はこのほど、その線状降水帯の発生予報を開始すると発表しました。現状の予測精度はまだ高いとはいえないそうですが、早めに警戒を呼び掛けることで被害を少しでも抑えることが狙いのようです。

近年はとくに7月上旬に災害をもたらすような大雨が発生していますし、雨による視界不良で交通事故も起きやすくなります。またこれからの時期は、熱中症や食中毒にも気をつけなければなりません。

梅雨は夏場に必要な雨を蓄えるための大切な時期ですが、恵みの雨をもたらす一方で注意すべきことも多い季節です。

## 梅雨の時期に注意すること

### ●体調不良(熱中症や体のだるさ)

梅雨の時期は、気圧の変化による体のだるさや頭痛など体調を崩しやすいです。

また、気温は高くなくても湿度が高いと、体の中に熱がこもりやすくなり熱中症の危険性が高まります。



### ●交通事故(スリップ事故や追突事故)

梅雨の時期は交通事故が多発する季節でもあります。

雨による視界の悪化や、水たまりによる路面の悪化で、追突事故やスリップ事故が起こりやすくなります。



### ●食中毒(細菌やウイルスによる食中毒)

細菌やウイルスは高温多湿の環境を好みます。気温と湿度が上がり始める梅雨の時期から増殖が活発になります。

細菌やウイルス性の食中毒(吐き気、嘔吐、下痢など)に注意しましょう。



### ●自然災害(川の氾濫や土砂災害)

ここ最近では、予測が難しく急に発生する「線状降水帯」による水害や土砂崩れが頻発しています。

大雨の条件がそろえば梅雨の時期はとくに注意が必要です。



# 梅雨の時期は要注意

夏場の水不足を防ぎ、農業には欠かせない梅雨の雨。

ただし長雨や大雨になると、体調を崩したり水害が発生したりと、よくないこともしばしば。これからの時期に注意すべきことをご紹介します。

## ●体調不良と熱中症

### 梅雨の体調不良は低気圧が原因

**梅** 雨の時期になると、だるさや食欲不振、頭痛、神経痛など何となく体の不調を感じることはないでしょうか。

これは、低気圧で気圧が下がったために自律神経のバランスが崩れることで起こる症状です。またこの時期は、夏のように暑い日や雨で肌寒い日もあって気温差が大きくなり、体に負担がかかってしまいます。

こうした体の不調を解消するには、まず**体を冷やさないこと**が大切です。こまめに体温調節できるようにしておきましょう。そして**質の良い睡眠をとってしっかり休みましょう**。就寝前はスマートフォンを見るのは控え、起床時は太陽の光を浴びるようにしましょう。

#### 梅雨の時期に起こりやすい体調不良

- だるさや疲れ
- 頭痛や食欲不振
- 肩こりや腰痛
- 関節痛や神経痛

#### 体調不良の主な原因

- 気圧の変化による自律神経の乱れ
- 大きな寒暖差

#### 体調不良の解消方法

- こまめな体温調節
- 質の良い睡眠



### 熱中症は湿度にも要注意！

**熱** 中症というと、真夏の暑い日に発症するものと思われがちです。確かに暑い日が続く8月が熱中症発生のピークですが、じつは6月から7月にかけて熱中症の患者数が増え始めます。

そのおもな理由は2つ。1つめは、6～7月の梅雨の時期は、まだ暑さに体が慣れていないために熱中症を発症してしまう恐れがあります。2つめは、湿度が高いと汗が乾きにくいいため、体の外へ余分な熱を逃がすことができずにこもってしまいます。そのため、たとえ気温は高くなくても熱中症のリスクが高くなってしまいます。

熱中症を防ぐには、汗による体温調整をしやすくすることです。軽い運動で汗を流したり、ゆっくり湯船につかったりして**汗をかくように**しましょう。

また、**こまめな水分補給が**大切です。一度にたくさんの水を飲むより、少しずつこまめに水分を取ることが大切です。のどが渇いたと感じる前に水分補給しましょう。

#### 熱中症予防のポイント

- こまめな水分補給
- 入浴などで体温調整
- 換気や除湿、エアコンなどで体温調整



## ●細菌性の食中毒

### 家庭でも食中毒に気をつけましょう

**細**菌やウイルスは高温多湿な環境を好むため、梅雨から夏にかけて食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。

新聞やテレビなどで取り上げられる食中毒のニュースは、飲食店や宿泊施設などで発生した集団食中毒が多いですが、私たちの家庭でも発生する危険性があります。家庭では食中毒とは気づかれず、風邪や寝冷えなどと思われて重症化することもあるそうです。

細菌やウイルスによる食中毒の対策は、「付けない」「増やさない」「やっつける」の3原則が基本です。

肉や魚などの食材、食器用スポンジやまな板などの調理器具が、細菌やウイルスの付着しやすい場所です。

対策のポイントを押さえて、家庭での食中毒を防ぎましょう。

#### 細菌性食中毒の主な症状

●吐き気 ●嘔吐 ●下痢 ●腰痛 ●発熱など

※高齢者や乳幼児の重症化に要注意

#### 食中毒予防の3原則

- 「付けない」 細菌を食品に付着させない
- 「増やさない」 食品に付着した細菌を増殖させない
- 「やっつける」 食品や調理器具を加熱して殺菌する

### 食中毒予防の3原則

#### ●付けない

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、必ず手を洗いましょう。

- 調理前や生肉や生魚、卵を扱うとき
- トイレの後や鼻をかんだりした後
- 残った食品を扱うとき ……など



#### ●やっつける

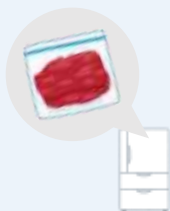
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚、野菜などは加熱して食べれば安全です。

まな板や包丁などの調理器具を使用した後は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。



#### ●増やさない

細菌の多くはマイナス15℃以下では増殖が停止します。生鮮食品やお惣菜などの購入後は、早く冷蔵庫に入れましょう。ただし冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖するので、早めに食べましょう。



## ●交通事故

### 梅雨は交通事故のシーズン？

**内** 閣府が発表した「交通事故死者数及び事故発生件数の月別推移」によると、交通事故が最も多いのは11～12月だそうです。これは年の瀬で交通量が増えることが大きな原因です。次いで多いのが6～7月の梅雨の時期です。原因として、梅雨の長雨によるものと考えられます。

#### 梅雨の交通事故の5つの要因

- ① 雨による視界の悪化
  - …雨が降ると視界が悪くなる
- ② 雨音による車内と車外の音の遮断
  - …車やバイクの音、子どもの声が雨音でかき消される
- ③ 雨や水たまりによる路面の悪化
  - …道路にできた水たまりでタイヤが滑りやすくなる
- ④ 歩行者の行動の問題
  - …傘をさすため視界が悪く、視線も下に向きがちになる
- ⑤ ドライバーの心理的な問題
  - …視界や路面の悪化、雨音などで心理的に緊張する

#### 雨天時の事故防止のポイント



水たまりやマンホールに注意



傘さし運転はしない



明るい色の雨具を着る



時間に余裕をもつ

## ●自然災害

**梅** 雨の時期は、大雨や長雨による災害が発生しやすくなります。災害から身を守るためには、**自分の安全は自分で守る**という気持ちが大切です。

日ごろから災害への備えを準備して、早めに行動するようにしましょう。

#### 日ごろからの備え

- ① 自治体が作成しているハザードマップを活用して、住んでいる地域の危険個所、避難場所や避難経路を確認しておく。
- ② 避難の際に各家庭で必要なものを用意しておく。  
(マスク、消毒液、体温液、クスリ、粉ミルクなど)
- ③ 水や食料などの備蓄品を最低3日分用意しておく。