# 衛生委員会　通信　2025.05

株式会社アクティブシックスオー
衛生管理者　松田　享

2025.5.29

　従業員の皆さんへ　日々のお仕事ご苦労様です。
GWが明け、気が付くと早いもので5月も終わり、6月になろうとしております。6月と聞くと湿気の多い「梅雨」を思い浮かべ気分が落ち込む方もいらっしゃるのでは？日本気象協会の最新の予想(4/24更新)では、今年の東海地方の梅雨入りは、平年並みの6月上旬と予想されて、6月下旬だった昨年よりもかなり早くなりそうです。全国的に気温は高めの予想となっているため、雨の元となる暖かく湿った空気が流れ込みやすくなる時季がありそうです。梅雨前線の位置によって、梅雨入り前から天気がぐずつきやすくなるので注意しましょう。
今月の「衛生委員会通信」では、この「梅雨の時期の過ごし方」について取り上げたいと思います。

## 梅雨の時期に注意すること

梅雨の時期は、気候の変化が激しく、特に気温・気圧の変化の繰り返しは身体の正常な機能を阻害し、体調不良を引き起こします。また、近年では「線状降水帯」と呼ばれる積乱雲群による災害をもたらすような大雨が発生しています。また暑さや湿気による熱中症や食中毒にも気をつけなければなりません。

**・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。

**・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。

**・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。

**・自然災害(川の氾濫や土砂災害)**

ここ最近は、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大雨の条件がそろう梅雨の時期はとくに注意が必要です。

## 1. 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がないでしょうか。これは、低気圧で気圧が下がると、血圧が低下し、血液循環が悪化し自律神経のバランスが崩れ「頭痛」「めまい」等の症状を引き起こします。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。先月の衛生委員会通信でも紹介しました「暑熱順化」（暑くなる前からすこしづつ体を暑さに慣らす）の方法として、軽い運動で汗を流したり、ゆっくり湯舟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を補給しましょう。

**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

## 2. 細菌性の食中毒

### 家庭でも食中毒に気をつけましょう

細菌やウイルスによる食中毒は、4月頃から多くなります。細菌は高温多湿な環境を好むため、梅雨から夏にかけて菌の増殖が活発になります。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

**・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。生鮮食品やお総菜などの購入後は、早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫の設定温度は5℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下を維持しましょう。

**・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、肉や野菜などは加熱して食べれば安全です。
目安は中心部温度が75℃で1分以上過熱。食肉では中心部が褐色になるまで！
料理は出来てから2時間以内に食べましょう！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。

### お弁当を持参する方は・・・

**・お弁当箱の殺菌**

お弁当を詰める前にお弁当箱の内側を、お酢を含ませたキッチンペーパー等で拭いておくと、殺菌作用があり効果的です。

**・細菌の繁殖を防ぐ食材**

代表的なのは梅干しです。細かくした梅干しをご飯に混ぜ込むとより効果的です。
お酢、わさび、生姜、カレー粉等にも細菌の繁殖を防ぐ効果が期待できます。
温かいご飯はおかずの準備前にお弁当箱に詰めてよく冷ましておきましょう。

## 3. 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月～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。

### 梅雨時期の交通事故の5つの要因

a）雨による視界の悪化
　・・・雨が降ると視界が悪くなる

b）雨音による車内と車外の音の遮断
　・・・車やバイクの音、子供の声が雨音でかき消される

c）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

d）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

e）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

## 4. 自然災害

日本では全国的に5月から7月に梅雨入りすることが多く、沖縄では早ければGW明けから梅雨入りすることもあります。約1か月半続く梅雨は、全国各地で洪水や河川の氾濫、土砂崩れなどの自然災害が増加しやすく、特に近年は集中豪雨などによる被害も増加し、梅雨明け前にも大きな被害が発生することもあります。

### 6月は「土砂災害防止月間」

毎年、6月1日から30日は「土砂災害防止月間」です。この月間を機に、防災について見直しましょう。
土砂災害から身を守るには、私たち一人ひとりが土砂災害に対して日頃から備えておくことが重要です。

### 土砂災害から身を守るために日頃からの備えについて

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箇所、避難場所（避難所）や避難経路を確認して家族で共有しましょう。 乳幼児、高齢者、病人、妊婦のいる家族やペットを飼っている家庭では、その避難の方法も話し合いましょう。

＜話し合いたい項目＞

□家の付近の浸水状況や土砂災害のおそれのある箇所の確認
□災害が起こった時の身の守り方
□災害時の連絡手段、最終的に出会う場所はどこにするか
□災害別の避難行動
　指定されている避難場所（避難所）とそこへ行くまでの避難経路
□家族一人ひとりの役割分担
　家族の安否確認、非常持出品・備蓄品の準備、隣近所への連絡　など

### 備蓄品（長期間の生活を支えるためのもの）

　災害復旧までの数時間を自足できるように準備するもの。倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくと便利です。

●食料品
□レトルト食品、アルファ化米　□インスタント食品
□飲料水　※１人１日３リットルが目安。３日分は備える。
●生活用品
□給水用ポリタンク　□ビニール袋　□ランタン
□カセットコンロ　□ロープ　□長靴
□ラップフィルム
□ティッシュペーパー、ウエットティッシュ
□紙皿、紙コップ、割り箸
□簡易トイレ
□水のいらないシャンプー

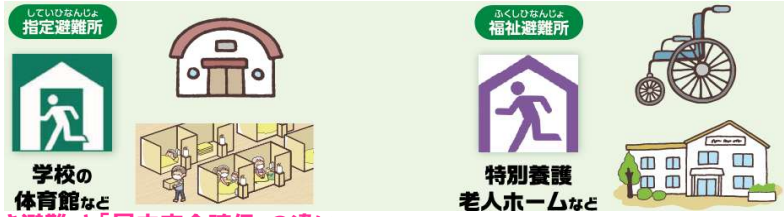
### 「ローリングストック法」で常に新しい非常食の備蓄を

　非常食をまとめ買いしても、消費期限を過ぎると再びまとめ買いが必要です。定期的に非常食を消費し、消費した分だけ補充しましょう。

### 「避難場所」と「避難所」の違い

「避難場所」・・・災害から命を守るために緊急的に避難する場所や施設

「避難所」・・・・・自宅に被害があった方が一定期間、生活する施設




### 「立退き避難」と「屋内安全確保」の違い

「立退き避難」・・・避難場所等への安全な場所に移動することで、避難行動の基本です
「屋内安全確保」・・・浸水の危険があっても、浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分ある場合に上階への移動や上層階にとどまること

### 避難する時の注意点

・警戒レベル3や4が出たら、危険な場所から避難しましょう。
・「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。
・避難先は指定避難所だけではありません。安全な親戚・知人宅などに避難することも考えましょう。
・避難時にも感染防止対策を
　災害時の避難所では、密集した環境下での集団生活などにより、ウイルスなどの感染症が拡大するリスクが高まります。避難所では、マスクの着用や手洗いの励行、咳エチケットなどを徹底してください。

### 非常持ち出し品・備蓄品を準備しよう

#### 非常持ち出し品（短期間の避難に必要なものリュックサックに収まる程度のサイズ）

　避難時にまず持ち出すべきもの。非常用持ち出し袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

●貴重品類
□現金　□預金通帳　□印鑑　□保険証　□免許証
●救急用具
□救急箱　□処方箋の控え　□常備薬
●非常食品
□乾パン　□缶詰　□栄養補助食品　□飲料水
●衣料品
□下着・靴下　□長袖・長ズボン
□防寒用ジャケット・雨具
●生活用品
□懐中電灯　□ライター・マッチ
□携帯ラジオ　□携帯用トイレ
□予備の乾電池　□携帯カイロ
□ヘルメット　□マスク
□タオル　□消毒液
□歯ブラシ　□体温計
□ティッシュペーパー　□モバイルバッテリー
□毛布

　リストにないものでも、各家庭で必要な物を考えておきましょう。

### ※ダニやカビの繁殖にも気をつけましょう

チリダニは高温多湿になる6月から10月に繁殖します。好む環境は、温度25℃前後・湿度75％前後です。人のフケやアカ、カビ、ペットの毛などを食べて2～3か月生きます。死骸やふんが鼻から体内に侵入すると、ダニによるアレルギー性喘息や鼻炎を引き起こします。
ダニの弱点は「高温」と「低湿度」なのでこまめに掃除をする、60℃の高温布団乾燥機を用いてダニを死滅させる、湿度の高い状態を作らないように喚起に気を付けることが大切です。床、タンス裏側や押し入れなどは掃き掃除でなく掃除機でこまめに掃除することで予防になります！

梅雨の時期に注意したいことを纏めてみました。今回の内容が、皆さんの健康生活の参考になればと思います。