元気レター

2022年 7月

夏になると心配になるのが「虫刺され」です。状況によっては、痛みや痒み、腫れなどの症状が起こるだけでなく、まれに血圧低下や意識障害など、恐ろしい症状が表れることがあります。

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聴きして、生活の中での予防や対策、受診の目安や必要性、対処方法などについてアドバイスしています。 ファミリー健康相談は、24時間、年中無休です。いつでもご利用ください。

ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 夏休みに海水浴に行く予定だが、クラゲに刺されないかと心配だ。万が一刺された時にはどういった対処をすればよいか教えて欲しい。

A： クラゲは冬～春が繁殖時期で、6 月～9 月頃は成長のピークを迎えるため梅雨頃～秋に増えます。

刺されるとヒリヒリとした痛みや、やけどしたような熱さを感じます。発赤、痒み、ミミズ腫れや、水疱、潰瘍になることもあります。

刺されたと感じたらまずはあわてず、直ぐに海から出てください。過去にクラゲに刺されたことのある人が再びクラゲに刺されると、アレルギー反応（アナフィラキシーショック）を起こすことがあり、要注意です。海から上がり、刺された部分を刺激しないように、海水で優しく洗い流します。クラゲの触手が残っている場合は素手で触れず、手袋、ハンカチ、タオルなどで除去してください。クラゲ毒はタンパク質で、熱に弱い特性を持っています。刺された直後は、40℃以上で 20 分温め、痛みが落ち着いた後は冷やすのがよいでしょう。応急処置の後は、念のために医療機関を受診してください。刺された範囲が広い、強い痛みが続く、水疱や皮膚のただれがある場合は、特に急いでください。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

昨今のコロナウィルスに対する予防意識の向上や外出自粛の影響もあって、家庭で食事をとる頻度が多くなり、宅配サービス、テイクアウト、お惣菜のまとめ買いの機会も増えているかと思います。中食（総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べること）は調理後から食事までの時間に幅があり、長くなれば菌の繁殖リスクも高くなります。気温や湿度が上昇する夏場は特に注意が必要です。利用の際は以下の点に注意し、食中毒予防に努めてください。宅配では在宅受け取り可能な時間に合わせて注文し、容器や包装に破損がないか、要冷蔵品はきちんと冷えているかを確認しましょう。異常を感じたら、食べずに購入先に連絡をしてください。テイクアウトでは菌の増えやすい温度帯は20～50℃ですので、なるべく10℃以下に保つよう、保冷Bagや保冷剤を活用しましょう。購入は買い物の最後にし、長時間常温で持ち歩かないようにしましょう。総菜などの購入は買いだめはせず、食べ切れる量を購入しましょう。消費期限や保存方法の確認もしましょう。

食事の際、流水と石鹸でしっかり手を洗い、弁当類は出来るだけ早く食べ切りましょう。直ぐに食べることが難しい場合は、常温で放置せずに冷蔵庫へ入れましょう。再加熱の際は、電子レンジ等で中心部まで十分に加熱をします。食中毒は適切な対策を行えば、発生を防ぐことが出来ます。デリバリーやテイクアウトを有効に活用するためには、消費者側の予防対策も重要です。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。