

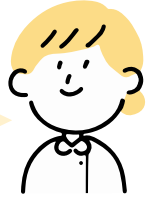
あなたの健康サポーター、MNCから健康情報をお届けします。

こんにちは、MNCリレーションズです。

今月のテーマは【熱中症・食中毒予防】について。

このニュースレターでは、健康になっていくためのアドバイスや情報をお届けさせていただきます。

皆さまがより良い生活を送れるように、日々のケア方法などご紹介していきますのでぜひお試しください。



国内最高記録を毎年更新

最高気温40度以上が続出

2025年の夏は、最高気温・平均気温ともに観測史上1位を記録し、日本各地で記録的な猛暑となりました。群馬県伊勢崎市では国内最高気温となる41.8℃を観測し、40℃以上を記録した地点数も30地点（積算）と過去最多となっています。また、全国153地点のうち132地点で6～8月の平均気温が歴代1位となり、日本全体の平均気温は平年（1991～2020年平均）より2.36℃高く、地球温暖化の影響を実感する結果となりました。

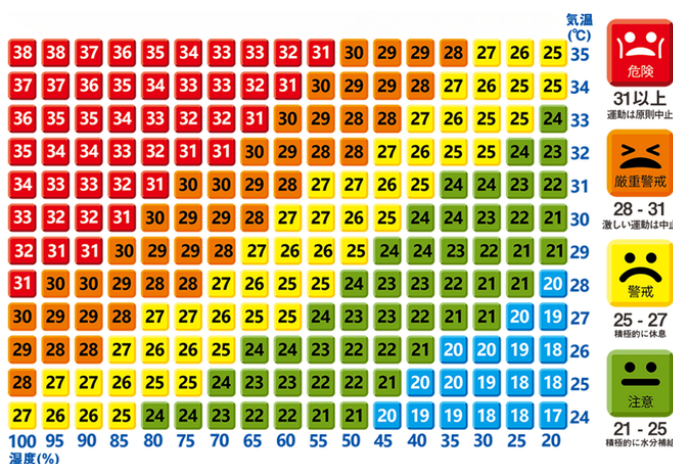


このような厳しい暑さは、熱中症だけでなく、脱水や睡眠不足、食欲低下、集中力の低下など、私たちの健康や仕事のパフォーマンスにも大きな影響を及ぼします。特に屋外作業や高温環境で働く方はもちろん、室内で過ごす場合でも油断は禁物です。のどが渇く前からこまめに水分・塩分を補給し、エアコンや扇風機を適切に活用して室温を管理しましょう。また、十分な睡眠とバランスの良い食事で体調を整え、暑さに負けない体づくりを心がけることも重要です。

暑さ指数とは？

室内にいても熱中症になる？

WBGT（暑さ指数）とは、気温だけでなく、湿度・日射（輻射熱）・風の影響を加味して熱中症の危険度を示す指標です。職場ではWBGT値を確認し、基準に応じて休憩や水分・塩分補給、作業時間の調整を行うことが、熱中症予防につながります。暑さを「感覚」ではなく「数値」で管理することが大切です。



覚えておきたい！



隠れ脱水チェック



口の中が粘つく
唇が乾燥する



舌の色が赤黒い
乾燥している



爪を押して
白くなる

離してからピンクに戻るまで
3秒以上→隠れ脱水の可能性



尿の色が濃くなる



つまんだ跡が消えるまで
3秒以上→隠れ脱水の可能性

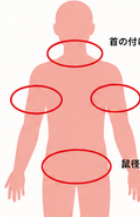


冷やす場所とは？

体を効果的に冷やすポイントは「AVA(動静脈吻合)」にあり！
体温調整の力を握る血管にアプローチしましょう。

常識！

一般的に冷やしていた場所



これらの部位は皮膚の
表面近くに太い血管が
ありますが、
体温上昇時には血管が
収縮し、深部の血液が
表面に流れにくくなる
ため、効果が限定的に
なります。

効果限定の理由
体温上昇時は血管が収縮し、
表面に血液が流れにくくなるため、
十分な冷却効果が得られません。

効果的な冷やし方



水温は
15℃程度

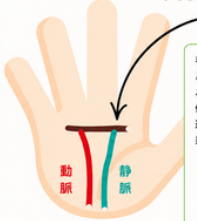
手のひらを冷たい水に
しっかり浸けましょう！

AVAを効率よく冷やすことで、
体の深部の熱を効果的に逃がす
ことができます。

重要ポイント！

AVA(動静脈吻合)

体温調整の役割



手のひらには「動静脈吻合(AVA)」
と呼ばれる特殊な血管があります。
ここは動脈と静脈が直接つながっており、
体温が上がると血液がこのルートを通って
表面に流れ、熱を逃がす役割を
果たします。

体温上昇時に
10倍以上に拡張
→ 血液の流れを活発化

- ✓ おすすめの水温は15℃程度が目安
- ✓ 冷やす時間の目安は5分程度
- ✓ 無理なく、こまめに行いましょう



身体に優しい 自家製スポーツドリンク



YouTube



- ・ 水 500ml
- ・ ゆるま湯 大さじ1
- ・ 天然塩 1g
- ・ はちみつ 大さじ1
- ・ レモン汁 大さじ1



食べる熱中症対策

水分 + ミネラル + エネルギー補給

夏野菜を食べよう！



ウエルシュ菌



カレーはウエルシュ菌にとって最高の環境がそろっている。

- ✓ 具材が多くて酸素が少ない → 鍋の底は嫌気性の天国
- ✓ ころもがあって熱が逃げにくい → ぬるい温度が長く続く
- ✓ 大量に作る → 冷めるまで時間がかかる
- ✓ 翌日まで常温で置きがち → まさに増殖タイム

つまり、「夜作って朝まで常温放置」が最も危険。

ウエルシュ菌の増殖メカニズム



加熱しても
芽胞状態の菌は
生き残ります



45℃程度まで下がると
芽胞の殻から出て
急速に増殖



ウエルシュ菌が好む条件
(無酸素、43~45℃)では
10分毎に菌が倍増



たった1個のウエルシュ菌が
3時間40分で
食中毒を起こす菌量に！



2025年のウエルシュ菌による患者数は1,260人(累計)



先月のメルマガ配信より

冷や奴は

良質なたんぱく質です。
食欲のない夏に
さっぱり食べてアレンジ自在
熱中症対策としても
ばっちりな組み合わせ！



オンライン動画は
こちら▼



オンライン保健室
ご相談受付はこちらから

☎ 080-4735-9247

📞 <https://lin.ee/laldSD7>



会社を通さずに
相談できます

- ・ 疲れがなかなかとれない
- ・ 落ち込みやすい
- ・ 人間関係の悩み
- ・ 介護・育児の相談など

溝尻 さわこ先生

