

瞳美人の秘策

子どもの頃は、白目が青みがかったように白く澄んだ色をしています。ところが大人になると、その白目の青みが消えて、くすんだ印象になってしまいます。原因のひとつは加齢です。年齢とともに、空気にさらされている結膜が部分的に厚くなり、白目の透明感が失われ、黄ばんだように見えるのです。

さらに、紫外線が目の老化を進めてしまいます。紫外線は皮膚だけでなく、目にも悪い影響を与えます。紫外線と関係のある目の病気として、白内障や翼状片よくじょうへんなどがあります。目を守るため、日ごろから紫外線対策が大切になってきます。紫外線は4月から8月にかけて強く、一日の中では午前10時から午後2時くらいまでがピークとされています。紫外線は曇りの日でも晴れた日の6割程、雨の日には2割程が降り注いでいます。屋外では、つばの広い帽子や日傘、眼鏡、サングラスなどで目を守りましょう。サングラスは色の濃さと紫外線を防ぐ機能とは関係なく、紫外線防止機能のついていない色の濃いサングラスでは、瞳孔が開いて逆に紫外線を吸収してしまうことがあります。眼鏡やサングラスは、

紫外線防止機能の付いたものを選ぶようにするといいでしょう。また、コンタクトレンズも紫外線防止機能の付いているものは、効果があります。

目をよく使うパソコン作業などをするときは、こまめに休憩をとり、眼球だけを上下左右に動かしたり、目を閉じたり開いたりして、目の周りの筋肉を動かすことで、疲れ目や充血の解消になります。また涙腺から涙が出てくるので、ドライアイを防ぐことができます。

緑が目の良いことは知られていますが、緑には目を休ませて疲れを癒す効果があるとされています。部屋にグリーン系の小物や観葉植物を置いたり、自然の緑に目を向けると、心身ともにリラックスできるでしょう。

腸管出血性大腸菌感染症の予防

最近、腸管出血性大腸菌感染症の発生件数が増加しており、毎年入院に至る重症例が複数発生するなど、多発する夏期を迎えるにあたり大変心配される状況です。

7月10日には、県の保健福祉部から食中毒注意報が発令されました。特に、食品の衛生的な取り扱いに十分気をつけましょう。

◆腸管出血性大腸菌感染症とは？

腸管出血性大腸菌感染症には、軽い腹痛や下痢だけのもの、無症状のもの、激しい腹痛、血便、嘔吐や38℃台の発熱を伴うものと様々な病態があります。なかには、溶血性尿毒症症候群（HUS）をひきおこし、小児や高齢者では命を落とすケースもあります。感染から発病までの潜伏期間は、おおそ3〜5日です。

◆腸管出血性大腸菌感染症を防ぐには？

1. 食品の保存や調理について

- 食材はよく洗いましょう。
- 腸管出血性大腸菌は75℃のお湯で1分間の加熱（食品の中心温度）をすると死滅します。調理にあたっては十分な加熱を行いましょう。

● 食肉は生のまま食べることを控えましょう。

- 生肉などがふれたまな板、包丁、食器類は熱湯などで十分消毒しましょう。
- 調理した食品は早めに食べましょう。冷蔵庫・冷凍庫を過信しないようにしましょう。

2. 飲料水の衛生管理について

- 井戸水などの生水は、必ず煮沸してから飲みましょう。

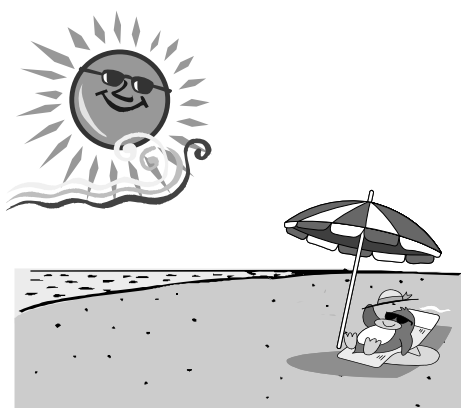
3. 手洗いについて

- 帰宅時、調理前、調理中、食事前、用後は手洗いを十分にしましょう。
- 調理中、食材を変えたときは必ず手洗いをしましょう。

◆手洗いの方法は？

- ① 指輪や時計ははずす。
- ② 石けんを泡立てて、爪先にも気をつけて20秒以上もみ洗いする。
- ③ たつぶりの流水ですすぐ。
- ④ 逆性石けん（薬用）10%液を100〜200倍に薄めたものに30秒浸したあと、十分な流水で洗う。
- ⑤ ペーパータオルか清潔なタオルでふく。

※ 一般の家庭では、きちんと手洗いをすれば④は必要ありません。ただし、下痢などの患者がいる場合やトイレの掃除、赤ちゃんのおむつ替え、病人の介護のあとなどには行いましょう。



保健師だより