

厚生委員会コーナー 7月号

<自律神経と健康について>

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。アクティブに動くときは交感神経がリラックスするときは、副交感神経が活発に働いています。

人前で発表するときや部活の試合などで緊張すると、交感神経が活発に働きます。

しかし、緊張することが多すぎて交感神経ばかりが活発な状態が続くと体や心のバランスがくずれてしまいます。

修復・休息・リラックスの神経

<副交感神経を高めるには>

1. 早めの行動で余裕をつくる。
2. しっかり睡眠をとる。
3. ゆっくり呼吸をする。
4. 37~39℃のぬるい湯に10分以上つかう。

<食中毒予防について>

1. 食中毒の原因は何?

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

2. 主な症状

腹痛、下痢、嘔吐等の胃腸系の症状や発熱

3. 食中毒予防の原則

- ① につけない
- ② 増やさない
- ③ やっつける

食中毒の原因菌を「につけない」とは、調理や食事の前に、石けんでしっかり手を洗うことです。また、食材や調理器具はよく洗い、清潔を保ちます。「増やさない」とは、調理したものは早めに食べることです。また、温室で長時間放置しないで、冷蔵庫に入れるようにします。「やっつける」とは、中心部までよく加熱することです。(75℃で1分以上)。また、調理器具は消毒・殺菌します。

参考資料: https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html

