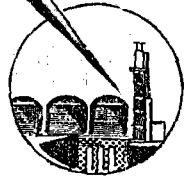




# 여름철의 保健衛生



여름이 되면 너도나도 都市의 混雜을 떠나 맑은 공기를 쫓아 山으로 바다로 避暑를 가게 된다.

맑은 空氣가 健康에 좋다는 것은 누구나가 다 아는 事實이며 요즘같이 都市의 大氣汚染이 深刻한 때에는 더욱더욱 空氣를 찾아 郊外로 郊外로 나가게 되는 것이다. 사람은 飮食을 먹지 않고 여러 週를 살 수도 있으며, 물을 마시지 않고도 몇日 동안은 견딜 수 있으나 空氣가 없이는 몇分밖에 살 수 없다. 숨을 쉰다는 生理的인 現象을 實事이 없이 反復되고 있으나 大部分의 사람들은 空氣가 存在한다는 事實에 對하여 無關心하게 되기 쉽다.

그래서 여기서는 여름철의 保健衛生 問題중 尤의 할 몇가지 만을 간추려 보고자 한다.

## ♣ 日 光

여름철에는 日光에 露出될 機會가 많아지게 되며 특히 겨울철보다 10배에 가까운 紫外線이 地球上에 到達하게 되면 이 紫外線이 健康上 여러가지 影響을 주게 된다.

紫外線이 健康에 미치는 影響은 주로 칼슘과 磷의 利用에 作用하기 때문이며 이 作用은 紫外線이 皮膚에 있는 스테롤에 作用하여 비 타민D를 만드는 것이며 身體에 對한 또다른 紫外線의 效果는 血庄



洪 鍾 寬  
保健社会部次官

의 一時的인 下降, 呼吸 및 脈搏이 若干 上昇하며 紫外線은 大部分의 細菌을 죽이는 殺菌作用이 있고 細菌을 三時間程度로 죽일 수 있다.

그러나 日光浴과 健康과의 關係를 지나치게 誇張되어서는 안될 것이며 實際로 日光이 疾病과 直接的으로 關係이 있는 것은 嬰兒에서의 비타민D 결핍症으로 인한 佝僂病뿐이라고도 할 수 있으며 海水浴場이나 山에서의 太陽光線의 過度한 露出은 腫眠障害와 皮膚炎症을 일으키고 甚한 때는 全身症狀이 일어날 수도 있으며 太陽光線에 露出된 後에 살갗이 타는것은 太陽光線의 刺戟으로 부터 身體를 保護하기 爲한 自然現象이며 慢性刺戟은 皮膚癌의 原因이 될 수도 있는 것으로 過度하게 皮膚를 태우는 것은 삼가야 할 것이다. 살갗을 태우는 것이 나쁜 또하나의 理由는 皮膚를 乾燥하게하고 주름살이 지게 한다는 것이며 皮膚를 오랫동안 곱게 지니고자 願하는 사람은 甚한 日光浴을 避하는 것이 좋다 하겠다.

여름철에 더위를 이겨 낼 수 있는 能力은 各個人에 따라 다르며 老人, 幼兒, 살찐 사람, 心臟症같은 全身에 影響을 줄 수 있는 疾患患者等은 特히 熱에 弱하다. 皮肉別에 過度하게 露出됨으로서 熱로 인한 속크를 일으키거나 熱에 依한 苦悶을 일으키기도 한다.

지나치게 땀을 흘린다는 것은 몸을 식히는데에는 도움이 될 수 있으나 몸으로부터 化學物質과 水分을 過度하게 빼내는 結果를 가져오게 되며 이런 때에는 물을 마실때 소금을 먹는 것으로 優先調節할 수 있다. 소금의 量은 땀흘린 量에 따라 다르겠으나 茶스푼으로 하루 두 스푼씩 먹는 것으로 充分하다.

옛날에는 여름철에는 攝食에 留意하되 蛋白質의 攝取를 적게하는 것이 좋다는 생각들을 가졌으나 過食을 避하는 것 外에는 作業量에 따른 適切な 攝食은 絶對적으로 必要하며 蛋白質을 制限할 理由는 하나도 없다.

過度하게 熱에 露出될 때에는 疲勞感이 오며 頭痛

이나 嘔吐症을 隨伴하게 되며 甚한 境遇에는 땀을 많이 흘리며 虛脫壯態에 빠지고 皮膚가 蒼白하게 되며 体温은 正常이나 嘔吐가 基하고 意識壯態는 異常이 없는 것이 常例이다. 이런 때에는 絶對安靜을 시키고 半컵의 물에 半茶스푼의 소금을 타서 每 15分마다 한번씩 서너번 마시게하고 甚할때에는 病院에 入院하여 適切な 処置를 받을 수 있도록 하여야 한다.

### ❖ 傳染病

여름철 特히 장마가 繼續되면 日光不足에 溫度가 높기 때문에 各種 細菌이 가장 잘 繁殖할 수 있는 狀態가 된다.

이에 따라 各種 傳染病이 發生하게 되는바 그중에서 重要的 것을 들면 다음과 같다.

### 細菌性食中毒

食中毒의 發生은 七, 八, 九月이 가장 많으며, 食品과 함께 攝取된 細菌이 体内에서 增殖하거나 食品内에서 大量으로 增殖된 細菌이 腸管内에서 生存을 繼續함으로써 일어나는 感染型인 살모넬라 食中毒, 腸炎비브리오패食中毒, 病原大腸菌食中毒과 細菌이 食品内에서 增殖할때 產生된 毒素 또는 有毒代謝產物을 含有한 食品을 攝取하여 일어나는 毒素型인 葡萄球菌食中毒, 보툴리누스食中毒과 웰쉬菌食中毒이 있으며 一般的으로 急性經過를 取하며 胃腸炎症狀을 나타 내는 것이 大部分이며 一部는 神經, 肝臟腎臟等의 障害를 가져 오기도 한다.

潛伏期는 數時間으로부터 數日의 範圍内이며 그 潛伏期의 길이와 發熱의 有無에 依하여 어느 程度는 原因菌을 推定할 수가 있다. 發熱性腸炎의 境遇는 症狀이 나타나는 潛伏期間이 1 時間程度이면 푸로테우스菌으로 생각할 수 있으며 13時間程度면 파라대腸菌, 10數時間이면 腸炎비브리오패, 10時間乃至 1日間이면 살모넬라 病原大腸菌, 2日乃至 8日일때는 傳染性泄瀉症바이러스가 疑心되며 熱 없는 腸炎인 境遇에는 潛伏期가 2~3時間이면 葡

葡萄球菌, 윌쉬 F型, 13時間程度면 連鎖狀球菌, 윌쉬 A型이 疑心된다.

食中毒에 의한 致命率은 一般的으로 0.1%以下로 極히 낮으나 보류리누스食中毒만은 例外的으로 致死率이 높다.

食中毒을 막기 爲하여는 充分히 調理된 食品을 攝取할 것이며 食品이 파리나 바퀴等에 依하여 汚染되지 않도록 하여야하며 特히 날로 먹는 것을 삼가되 生鮮이나 具類의 生食은 禁할 것이며 酢등을 쓰는 生野菜料理는 注意를 要하여 冷蔵庫에 食品을 保存하는 것이 도움이 되기는 하나 먹다남은 飲食等을 冷凍이 아닌 普通冷蔵庫에 넣어 두는 것은 安全하지 못하며 冷蔵庫를 너무 過信하는 일이 없도록 하여야 한다.

### 腸티푸스

先進國家에서는 거의 자취를 감추고 있는 여름철 主要傳染病이며 本病의 傳染病은 主로 保菌者이며 患者의 約3%가 長期保菌者로 남게 된다. 患者나 保菌者에서 나온 腸티푸스菌은 飲食物에 들어가서 直接傳染되기도 하고 牛乳, 균들이 汚染되어 傳染될 수도 있다. 그러나 가장 問題가 되는 것은 飲料水의 汚染으로 우물물을 使用하는 곳에서 우물 물의 汚染으로 集團發生이 일어난다.

本病에 對한 感受性은 누구나 있으며, 潛伏期는 1~5週日이지만 普通 8~14日이며 높은 熱이 1個月동안 持續하는데 클로람페니콜같은 抗生劑를 投與하여; 熱型의 變型이 와서 診斷이 困難할 때가 많다. 클로람페니콜을 適切히 充分한 量을 投與하면 腸出血이나 腸穿孔같은 進展없이 낮게 된다. 이를 預防하기 爲하여는 預防注射를 맞고 물은 반드시 끓여서 마시고 汚染한 食品을 攝取하지 않도록 注意를 要한다.

### 細菌性痢疾

一般的으로 衛生狀態가 나쁘고 人口密度가 높은 곳에서 많이 發生되며 어린이가 많이 걸리고 不顯性感染이 많다. 傳染源은 大便으로 汚染된 물이며

食品의 汚染으로도 傳播된다. 患者나 保菌者와 直接, 間接的으로 接觸하여 傳播되기도 하여 잘 씻지 않은 손으로 傳播되거나 便所의 손잡이, 洋便器의 앉는자리 등에 細菌이 묻었다가 傳播되기도 한다. 痢疾菌의 傳播에 있어서는 파리가 큰 役割을 한다.

痢疾菌은 發病한지 一週日이 지나면 대개 大便에서 없어지지만 때로는 長期保菌者가 있으며, 本病의 潛伏期는 普通 2~3日이다. 潛伏期가 매우 짧은 것은 內臟을 侵犯하지 않고 腸器面에만 病變을 일으키기 때문이다.

痢疾의 治療는 痢疾菌이 抗生劑에 對한 抵抗性이 잘 생기기 때문에 새로운 抗生劑가 使用되나; 곧 耐性菌이 생기며 輕症인 患者는 藥을 使用하지 않아도 잘 낫는다. 特히 어린이에서 泄瀉를 甚하게 하여 脫水되어 腎不全이 생기는데 早期에 水分을 供給하고 零解質에 對한 考慮를 하여야 한다.

### 結 言

以上과 같이 夏節에는 各種 傳染病 및 細菌性痢疾病 發病하기가 쉬우므로 衛生에 特히 注意하여야 할 것이다.

大衆을 相對로하는 各種 飲食店 및 製造業所는 食品衛生의 監督을 더욱 철저히 해야 할 것이며 個人은 自身의 健康을 爲해서도 清潔하게 生活하여야 되겠다.

當局에서도 每年 여름철의 防疫對策을 爲해 全心を 기울이고 있으나 行政當局의 '努力만으로는 萬全을 期할 수가 없으며 온 國民이 保健衛生에 關心을 갖고 參與할때 防疫對策의 問題는 解決되어 지리라 믿는다.

