

<9월 학생영양정보 - 양서고등학교>

선선하고 맑은 날씨가 이어지는 9~10월은 나들이 가기 좋은 시기입니다! 하지만 가을은 일교차가 심해 감기에 걸리기도 쉽습니다.

여러분, 혹시 외출 후의 발열이나 두통 등의 증상이 감기가 아닐 수도 있다는 사실을 아시나요?

날씨가 좋은 가을은 나들이 중 진드기에 노출될 우려가 높습니다. 또한 더위가 한풀 꺾여 방심한 사이 식중독에 노출될 수 있습니다. 그런 이유로 우리의 건강을 위해 더욱 조심해야 하는 계절입니다.

가을이면 더더욱 주의해야 할 부분들을 지금 바로 알려드립니다!



**- 가을철에 가장 많이 발생하는 질환 중 하나인 쯔쯔가무시병!**

쯔쯔가무시는 털 진드기를 일컫는 일본어로, 오리엔티아 쯔쯔가무시균(Orientia tsutsugamushi)에 감염된 털 진드기 유충에 물려 발생하는 급성 발열성 질환을 쯔쯔가무시병이라고 합니다.

가을철에 주로 발생하며, 원인균이 체내로 들어가면 혈액과 림프액을 통해 전신으로 퍼져 증상을 일으킵니다.

**- 들판에 치명적인 진드기가 있다? 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)**

SFTS는 주로 산과 들판의 풀숲에 사는 작은소피참진드기(또는 작은소참진드기)에 물려서 감염되는 질병입니다.

작은소피참진드기는 살인진드기로 알려져 있는데요. 잠복기는 약 1~2주이며, 치명률은 10~40%까지 매우 위중한 경과를 보입니다.

**- 진드기로부터 건강을 지켜내려면?**

우선 진드기에 물리면 고열, 오한, 두통, 오심, 구토, 설사 등 감기와 유사한 증상이 나타납니다. 진드기에 물렸다면, 바로 손으로 떼어내지 말고 가까운 의료기관에 방문하거나, 물린 상태에 있는 진드기를 핀셋을 사용해 천천히 제거하고 해당 부위를 소독해야 하는데요. 진드기 제거 시에 비틀거나 회전해 진드기가 부서지지 않도록 주의해야 합니다.

**- 진드기로부터, 이렇게 예방해요!**

1. 털 진드기는 여름철에 알을 산란해 9월 말부터 10월 말에 제일 많은 개체 수가 발생하는데요. 주로 풀 속에 서식하기 때문에 긴 팔, 긴 바지, 모자, 장갑 등 피부 노출이 적은 옷을 착용하는 것이 좋습니다.

2. 야외활동 중에는 풀 위가 아닌 돛자리 등을 사용하고, 진드기 기피제 효능 지속시간을 고려해 주기적으로 사용해야 합니다.
3. 야외활동 후에는 귀가 즉시 옷을 털고 세탁하고 샤워하는 것이 좋습니다.  
\* 진드기 기피제를 구매할 때는 '의약외품' 표시가 있는지 확인을 해야 합니다.

#### - 가을철에도 방심할 수 없는 식중독

식중독은 여름철에만 발생한다는 인식이 강해 방심하기 쉬운 질환입니다. 하지만 살모넬라균으로 인한 식중독 중 43%는 가을철에 발생할 정도로 위험한데요.

가을철은 아침, 저녁에 비해 낮 기온이 식중독균이 증식할 정도로 기온이 높아 조리된 음식을 장시간 상온에 보관하면 식중독이 발생할 수 있기 때문입니다.

특히 야외활동이 많아지는 시기인 가을에는 도시락으로 인한 식중독 발생 가능성이 높습니다.

#### - 식중독, 이렇게 예방해요!

1. 음식을 장시간 보관하는 경우 아이스박스를 사용하고, 직사광선을 피해 보관해야 합니다.
2. 준비한 음식은 차량에 보관하는 것보다 가급적 빨리 섭취하는 것이 좋습니다.
3. 식사 전에는 반드시 손을 씻고, 손을 씻을 곳이 없다면 물휴지를 준비해 손을 닦는 것이 좋습니다.
4. 맨손으로 음식을 먹거나, 야생 버섯이나 덜 익은 과일 등을 함부로 채취해 섭취하면 안 됩니다.

[출처: 농림축산식품부]