



みやこ通信

Vol.94

平成25年
7月号

今月のテーマ 食中毒について

■■■ 夏は細菌による食中毒が増える季節です ■■■

夏場(6~9月)は細菌やウイルスが原因となる食中毒が多く発生しています。

その理由の1つが「**高温多湿な環境**」です。

食中毒を引き起こす細菌やウイルスの多くは、室温で活発に増殖し始め、人間の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また細菌の多くは湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。

もう1つの理由は「**抵抗力の低下**」です。

私たちの体は、厳しい暑さによる夏バテなどで抵抗力が弱まり、食中毒になりやすくなることがあります。

予 防 と 対 策

原因菌やウイルスを

キーワードは「**つけない!**」「**増やさない!**」「**やっつける!**」

キーワード **その①** つけない!

基本は手洗い 基本はやっぱり手洗いです。手には様々な雑菌がついています。手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中、手首の方まで、せっけんを使って丁寧に洗いましょう。また食中毒は、汚染された食品を調理した包丁やまな板等の器具から、他の食品に細菌が付着することによって多く起こります。

- 肉を焼く場合は、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにする
と安全です。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板で、サラダなど生のままで食べるための食品
を切るのは絶対にやめましょう。

キーワード **その②** 増やさない!

細菌やウイルスの多くは低温であれば増殖がゆっくり、または停止します。つまり、食べ物に付着した細菌やウイルスを増やさないためには、冷蔵庫などを活用し**低温で保存**することがとても重要です。しかし、冷蔵庫で保管しても、細菌やウイルスはゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることが大切です。

キーワード **その③** やっつける!



多くの細菌やウイルスは、一般的には75度で1分間以上の加熱で殺菌されますので、食べる前に十分に加熱しましょう。

しかし、熱湯消毒しても死滅しないもの(ノロウイルス等)があるため、加熱したから大丈夫という過信は禁物です。また、食べ物を単に温めるだけの温度では殺菌出来ないの注意してください。

食中毒かもしれない…と思ったら?



しっかり水分補給



下痢や嘔吐をしたら、体内から多量の水分が失われます。理由に関わらず、まずはしっかり水分を摂りましょう。

自己判断は 要注意!!



原因物質をなるべく早く体の外へ出してしまうことが大切です。自己判断で吐気止めや下痢止めなどの薬を飲むと、それらが体内から出ていかないため、症状が長引いたり、重症化することがあります。なるべく早くお医者さんに診てもらいましょう。

注意!!

血糖降下剤を服用している方やインシュリンの自己注射をしている方



体調不良により食事がとれない時や下痢をしている時に通常通り血糖降下剤を服用したり、インシュリンの注射をすることで低血糖を引き起こすことがあります。必ず主治医に相談するようにしましょう。

水分補給には経口補水液を!!

嘔吐や下痢の時など、体内から急に水分が失われた場合の水分補給には、イオン飲料(スポーツドリンク)よりも良いとされているのが、経口補水液です。市販されているものでは、「OS-1(オーエスワン)」があります。薬局等で購入できます。経口補水液は、スポーツドリンクに比べて、糖分は低め、塩分は少し濃いめという風に、WHOの基準に準じて設定してあります。これからの季節、熱中症の時にもオススメです!



自宅で作れる経口補水液

- 水 : 500ml (一度沸騰して冷ましたものが理想)
 - 食塩 : 小さじ1/2杯 (1.5~2.5g)
 - 砂糖 : 小さじ3杯、または大さじ1杯 (7~9g)
- 以上を空のペットボトルなどの容器に入れ、よくかき混ぜるだけ。さらにレモン少々加えると、カリウムの補充と味付けにもなります。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)

<http://www.miyako-ph.co.jp>