

家庭での食中毒予防について

三つのポイントが大切

管理栄養士 峯田祥子 (栄養課)



食中毒というと、レストランやお弁当など飲食店で、毎食食べている家庭の食事でも発生しています。

6月に入り、食中毒の発生しやすい季節になりました。食中毒は一般に初夏から初秋にかけて多く発生します。この時期は食中毒菌が増えるのに適した高温多湿な環境であり、これに体力の低下や食品の不衛生な取り扱いなどの条件が重なると、発生すると考えられています。

家庭でできる予防のポイントを紹介いたしますので参考にしてください。

まず菌をつけない。こちらは、食品に直接ふれる手、包丁、まな板などの調理器具をこまめに洗い清潔にすることが原則です。

また、肉・魚と、野菜・調理済み食品の包丁・まな板を使いわけると、使い分けが困難な場合は肉・魚

こちら、温度管理が重要になります。冷蔵品、冷凍品を購入するときは最後にカゴに

のときは牛乳の空きパックを使用し、同じまな板の上で切らないようにしましょう。

こちら、温度管理が重要になります。冷蔵品、冷凍品を購入するときは最後にカゴに

こちら、温度管理が重要になります。冷蔵品、冷凍品を購入するときは最後にカゴに

こちら、温度管理が重要になります。冷蔵品、冷凍品を購入するときは最後にカゴに



最後に やっつける

食中毒菌の多くは加熱により殺菌されます。火を通して食べる物は中心まで十分に加熱を行うことが大切です。

食中毒を予防するためには、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

この時期は特に必要以上に作らないよう意識をして作りましょう。

暖かくなり冷たい食べ物や飲み物でツーンと困る方も増える時期になります。虫歯の場合もあり、虫歯でもないので、虫歯がしみて痛い、という場合知覚過敏を疑います。



歯科医師 妹尾ゆかり (代々木歯科)

知覚過敏の原因は様々

①露出した歯根が歯垢で汚れている②歯根をハブ

冷たい物以外では、季節の果物を食べた時にしみたり、歯ブラシの毛先が触れると痛む場合もあります。温かいものでしみるのは重症です。

知覚過敏について 歯が教えてくれる 危険のサイン -その8-

①軽症・知覚過敏防止 ハミガキ剤を使う シュミテクト(グラクソ・スミスクライン)や システマセンシティブ(ライオン)があります。

②やや重症・歯根のへこみを埋める

③やや重症・歯根の表面をコーティング

④やや重症・歯根のへこみを埋める

⑤重症・歯の神経をとってしみなくする

改善が見られない場合

①軽症・知覚過敏防止

②やや重症・歯根のへこみを埋める

③やや重症・歯根の表面をコーティング

④やや重症・歯根のへこみを埋める

⑤重症・歯の神経をとってしみなくする

便秘とは、何らかの原因により便が大腸内に長時間にわたって滞留し、便が硬くなり、不快感や苦痛をともない、排便が順調に行われていない状態をいいます。

定期的な排便がないと、大腸内の内容物は移動せずさらに水分の吸収が進み、肛門から離れたところまで硬い便になっていきます。

便秘の種類には、①腹筋力の低下により、便の押し出す力が弱くなり、腸の動きが悪くなっている「弛緩性便秘」②便が直腸内に送られても正常な排便反射が起こらず、直腸内に便が停滞する「直腸性便秘(硬い便)」③精神的ストレスが原因で自律神経が乱れ、腸が過敏に反応し、痙攣した状態になって便の通りが悪くなる「痙攣性便秘(コロコロ便)」があります。

また、他の基礎疾患(大腸がん、大腸ポリープ、腸閉塞、痔など)にもなると起こる場合や、他の薬の副作用(抗精神病薬、胃腸薬、降圧剤、パーキンソン病薬、鉄剤、泌尿器用薬など)が原因になっていることもあります。

便秘に用いる下剤には①腸管を刺激し、腸の運動を促進させ、排便を促す刺激性下剤(アローゼン、センノサイド、シラック)②腸管内に水分を引き込み、便意を軟化させ、排泄しやすくする塩類下剤(マグミット、酸化マグネシウム)③腸

薬による治療の他に、1日3度の規則正しい食事、十分な水分・食物繊維の摂取、ビフィズス菌・オリゴ糖の摂取などの食事の見直しや、定時の起床、休養・リラック、適度な運動、ストレスを溜め込まないなどの生活習慣の見直しが便秘解消には不可欠です。

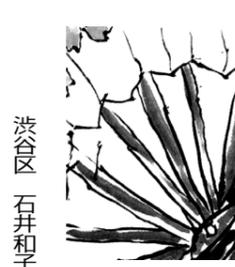
便意は朝食後に起こりやすいため、起床直後の水分摂取としっかりと朝食摂取が、排便習慣につながります。まずは自分自身でできることから、便秘を予防・解消してみませんか。

風になり雪になりに花はさらになりにわたしのあだちの

薬による治療の他に、1日3度の規則正しい食事、十分な水分・食物繊維の摂取、ビフィズス菌・オリゴ糖の摂取などの食事の見直しや、定時の起床、休養・リラック、適度な運動、ストレスを溜め込まないなどの生活習慣の見直しが便秘解消には不可欠です。

くすりの話あれこれ⁸⁴

便秘の予防・解消しませんか 井出郁英 (薬剤師・たくみ外苑薬局)



風になり雪になりに花はさらになりにわたしのあだちの

薬による治療の他に、1日3度の規則正しい食事、十分な水分・食物繊維の摂取、ビフィズス菌・オリゴ糖の摂取などの食事の見直しや、定時の起床、休養・リラック、適度な運動、ストレスを溜め込まないなどの生活習慣の見直しが便秘解消には不可欠です。