

食中毒に注意しましょう

代々木病院 管理栄養士 横地あずさ



●食中毒の種類

食中毒は大きく分けて、細菌・ウイルス・自然毒などがあります。食中毒は夏に多いイメージがありますが、年間を通して発生しています。梅雨で高温多湿になる夏季に多くみられる食中毒のほとんどは、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O-157などの細菌性食中毒です。気温が低く空気が乾燥する冬は、ノロウイルスなどウイルスによる食中毒が多くなります。

また、キノコやフグなどによる自然毒食中毒も発生件数は多くありませんが、食材の旬にあたる秋から冬にかけて毎年発生しています。

●加熱不足に
ならないように

梅雨に入るこれから夏にかけての時期、近年増えているカンピロバクターやO-157などの細菌による食中毒は、加熱が不十分な肉料理を食べたりすることによって発生しています。これらの細菌は家畜の腸にいる細菌です。少量でも感染し、菌が体内に入ると2日から7日くらいで、発熱や激しい腹痛、水溶性の下痢、血便、吐き気、嘔吐など

●加熱不足にならないように

の症状が現れます。
ただこれらの菌は熱に弱いため、十分加熱して食べれば食中毒になることはありません。気候が良くなるころからの季節、外でバーベキューなどをする時も、十分加熱してから食べるようにしましょう。

●家庭でできる食中毒予防のポイント

① 食品の購入…新鮮なものを選び、消費期



©fumira

限を確認する。

② 保存…買い物後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。魚肉類は汁が漏れないように包んで保存する。

③ 下準備…よく手を洗う。野菜は流水できれいに洗う。清潔な調理器具を使う。

④ 調理…加熱する食品は十分加熱する（中心部分の温度が75℃で1分以上）

⑤ 食事…よく手を洗う。調理された食品は早めに食べる。作った料理は、長時間室温の中に放置しない。

⑥ 残った食品…清潔な器具、容器で保存する。作りおきの料理を食べるときは、十分加熱する。保存して時間が経ちすぎたものは思

代々木病院 4月より訪問診療を開始しました 代々木病院では、4月より患者様が安心して在宅療養できるよう、在宅療養支援病院として診療を開始しています。 詳しいことについては、お気軽にお問い合わせください。 また、診療日については6面の「外来診療表」をご覧ください。	い切って捨てる。 食中毒は飲食店だけでなく、家庭での食事でも発生しています。食材を購入する時から ウイ ・増 せる こと
---	---

代々木病院

4月より訪問診療を開始しました

代々木病院では、4月より患者様が安心して在宅療養できるよう、在宅療養支援病院として診療を開始しています。

詳しいことについては、お気軽にお問い合わせください。

また、診療日については6面の「外来診療表」をご覧ください。

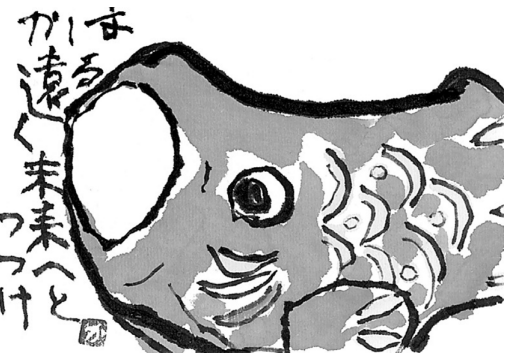
代々木病院 訪問診療部・安井
電話 03-3404-7684

險があり、インスリンの量を減量する必要があるあります。ただ、食事が減って血糖値が下がっているからと言ってインスリンを完全に中止するのは危険です。低血糖が起きない程度に、少量でのインスリン補給が必要です。どの程度の減量または継続がよいのかは、医師に相談しておくとういでしょう。

インスリン以外の糖尿

ことが大切
他中断して
薬剤、また
再開した方
は、甲状腺
剤、継続中
ド剤、気管
抗パーキン
痙攣薬、が
用の痛み止
め、心不全
・不整脈用
薬剤などが
あります。

コレステ
ロールを下
げる薬剤
は、一時的
止した方が
良い薬剤で
す。このよ
うな災害時
には、危機
的な状況を



渋谷区・石井和子

歯科シリーズ

その9



代々木齒科
齒科医師
南條芳久

日本の国民の多くは毎日ブラッシングをしていると思いますが、日本の成人の8～9割に歯周病が蔓延しています。ブラッシングは歯周病の治療や予防に効果はないのでしょうか。

いや違います、多くの国民はブラッシングや歯ブラシについて誤解をしているのです。

歯周炎の治療には
歯肉の強化を

虫歯予防も歯周炎の治療も歯垢をなくすことが目標となりますが、歯周炎治療のためは、それだけでは不足で、細菌の毒素など外

菌と歯肉の境目をやさしく磨く

歯と歯肉の境目を
やさしく磨く

歯垢は、うがい薬や歯磨き剤で簡単に除去することはできません。必ず歯ブラシの毛先で機械的に除去することが重要です。そのためには、以前にも触れましたが「磨いていると磨けている」の違いを意識して歯ブラシを使う必要があります。

強い歯肉をつくるというと、堅い歯ブラシ



歯ブラシについては
歯科衛生士に相談を

でゴシゴシという磨き方をイメージしがちですが、これは逆です。大切なのは歯肉の治る力を引き出すことです。

歯ブラシの選び方
病状の認識を

歯ブラシ選びで大切なことは、まず、どの

程度進行した歯周病の状態かを知って、その進行具合で、歯ブラシの堅さや歯ブラシの使い方、歯肉への歯ブラシの当て方、毛先の使いかなどを変えることです。

スーパーで売っている歯ブラシは「ふつう」という堅いブラシばかりです。世間の常識が歯周炎治療では通用しません。「素人の生療法」はかえって歯や歯肉を痛めます。まずは、自己流におちいらず、歯科衛生士などの専門家に相談ください。

東日本大震災に罹災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。

さて、このような災害時における薬剤使用の注意として、中断してはいけない薬、一時中止した方が良い薬があります。以下「正しい治療と薬の情報」誌から引用します。

インスリンが必要な糖尿病患者さんにとって、インスリンは中断できない薬剤の一つです。被災地で避難されている方々は食事の量が少なくなっているた



くすりの話 あれこれ 64

災害時における薬剤使用の注意点

一由久美子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

乗り切るため、筋肉や脳の血流を増加させるためにアドレナリンを出し血圧を上げ、ストレスに耐えるために必要なコルチコイド合成の原料となるコレステロールを増加させる必要があります。

しかし、食糧不足で十分な栄養が取れない状況では、食事中的コレステロールが減少し、エネルギー源そのものが減少してしまいます。その状態でコレステロール低下剤であるスタチン剤が使われると、生命活動に必要な物質が減少し、免疫機能が低下し感染症が悪化しやすくなり、また副作用も出やすくなってしまいます。

薬物療法の基本は必要な薬剤の継続ですが、個人によって対応が異なりますので、非常時においては、中断してはいけない薬剤、一時中断しても大丈夫な薬剤などをきちんと把握しておくことが大切です。