食中毒を予防しましょう

栄養科　峯田祥子　管理栄養士

食品の見た目に安心しないで

食中毒とは、原因となる細菌やウィルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛・下痢などの健康被害が起こることをいいます。主な症状は、胃腸炎（下痢、腹痛、嘔吐など）ですが、発熱、倦怠感など、風邪のような症状の時もあります。

人から人へ感染することはありませんが、冬に流行するノロウィルスは感染力が強く、直接人に感染することもあります。

もし、腹痛・下痢・発熱など体に異常があるときは、医師の診察を受けましょう。周囲に感染を広げないことも大切です。

予防の3原則
①つけない
②増やさない
③やっつける

①つけない

食中毒を予防するためには、原因となる菌・ウィルスを食べ物に付けないことが重要です。

食べ物に直接触れる手、食器、調理器具を清潔に保つ。手をふくハンカチやタオルはこまめに取り替える。

肉・魚と野菜・調理済み食品の包丁・まな板を使いわける。肉・魚を保存するときは汁が他の食品にかからないよう小分けにする。

②増やさない

梅雨時、夏場の高温多湿は食中毒菌の大好きな温度帯です。

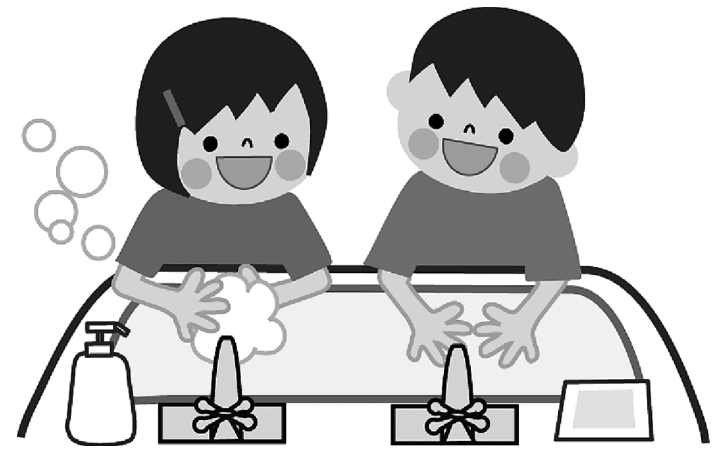
購入した食品はすぐに冷蔵庫にしまう。作った料理を室温に置いたままにしない。解凍するときは室温におかず、レンジや冷蔵庫を使用する。

③やっつける

食中毒菌のほとんどが加熱により殺菌されます。肉類は中心までしっかり火を通す。生で食べる野菜類は流水でよく洗う。調理器具は漂白剤や熱湯でこまめに殺菌する。

○○○

食中毒の怖いところは、食べ物が腐るのとは異なり「味」「色」「におい」が変わらないところです。見た目に安心せず日常的に3原則を実践し食中毒を予防しましょう。



眼科物語　モナリザよ微笑んで

眼科医師　山城　博子

何か見えにくい…

ダビンチは久しぶりにモナリザをモデルに絵を描いています。モナリザが前回モデルをつとめたのは5年前でした。

ダビンチは相変わらず美しいモナリザにうっとりしながら絵を描いていましたが、ふと額のあたりに影があるような気がしました。

「モナリザさん、きょう額になにか黒っぽいもの塗っている?」ダビンチはたずねました。「いいえ。いつもと同じよ。5年間同じ化粧品しか使っていないわ」ダビンチはまばたきをしてから、もう一度モナリザを見つめました。やはり同じところに影があるようです。

●

「疲れているのかな。そろそろ昼食にしよう」ダビンチはモナリザと一緒に昼食をとりはじめました。メニューは幕の内弁当と味噌汁です。ダビンチがご飯の真ん中にある梅干を見つめていたときのことです。モナリザが「このテンプラ美味しいわね」と微笑みました。「えっ? ぼくのところにテンプラ入っていないよ」「あらここにちゃんとあるじゃない」ダビンチは梅干から視線をずらしきょろきょろしました。

「本当だ。でもさっきは目に入らなかったんだ。実はけさ絵を描いている時も、モナリザさんの額のあたりが何か見にくかったんだ」

「それって視野の一部が見にくいっていうことじゃない?眼科で検査を受けたほうがいいわよ」。

第3話　緑内障になってしまったら

さまざまな型の緑内障

2人はミケランジェロ眼科をおとずれました。ミケランジェロ先生は検査をはじめました。視力は正常でした。眼圧（眼の硬さ）も正常でした。

眼底検査の結果、視神経に緑内障を疑う所見があり、視野検査を行うことになりました。視神経線維の厚さを測る検査（OCT）も行いました。

●

ミケランジェロ先生は結果を説明してくれました。

「ダビンチさんの視神経は一部がうすくなっていて、その部分に相当する視野障害が見られます。これは緑内障です。緑内障の場合、眼圧を下げる治療が必要ですが、ダビンチさんの場合、眼圧は正常ですので、まず何回か通っていただいてから目薬を開始します」。

ダビンチの緑内障は開放隅角（かいほうぐうかく）緑内障という型でした。

ほかに閉塞隅角緑内障という型があります。これは急激に眼圧が上がってすぐに治療しないと危険な型です。閉塞隅角緑内障というのは、急激に眼痛・頭痛・嘔吐・視力低下などの症状があらわれる型で、いわゆる緑内障発作といわれるのがこのタイプです。

緑内障にも急性のもの、慢性のものなどいろいろな型があり、それによって点眼・レーザーなど治療のしかたが異なりますので、まずは正しい診断をつけることです。

●

緑内障と診断されたら一生つきあっていかなければいけないものですが、視力検査・眼圧・視野検査などを定期的に受け進行の具合を調べていく必要があります。

進行の具合によっては手術が必要になることもあります。

くすりの話あれこれ 74

むずむず脚症候群

中村めぐみ　薬剤師（たくみ外苑薬局）

むずむず脚（レストレスレッグス）症候群という病名を聞いたことがありますか?

じっと座っているときや横になっている時に、脚に不快感が起こり、「脚を動かしたい」「むずむずする」「虫がはっているようだ」「ピクピクする」「ほてる」などの症状が現れます。

◇

むずむず脚症候群の症状は夕方から夜間にかけて現れやすく、不眠の原因となります。

むずむず脚症候群の原因はまだ明らかにはなっていません。有力な説として、脳内の神経伝達物質の1つであるドパミンの機能障害や、鉄が関与していると言われています。

ドパミンは、様々な運動機能を潤滑にする働きをします。また鉄はドパミンを作る過程で欠かすことのできない物質です。その鉄の不足によりドパミンがうまく作られず、症状を引き起こすのではないかと考えられています。

◇

むずむず脚症候群は、原因がはっきりわからないものと、他の病気や薬などが原因となって起こるものに分けられます。

後者の原因としては、慢性腎不全、鉄欠乏性貧血、葉酸欠乏、妊娠、糖尿病、パーキンソン病、関節リウマチなどが挙げられます。

欧米人にくらべると日本人には比較的少ないと言われていますが、人口にしめる割合は2～5％と意外にも多いのです。主に40歳以上の中高年の方に多く、男性にくらべて女性の患者さんの割合が多いと報告されています。

◇

日常生活で気をつけることとして、カフェイン、アルコールの摂取、過度の喫煙は避けることです。脚のマッサージをして筋肉の緊張のこわばりを取ると改善される場合もあります。

それでも改善せず、日常生活に支障をきたす場合は薬が使われることがあります。むずむず脚症候群に適応がある薬は少なく、一部のパーキンソン病やてんかんの治療に使用される薬があります。

症状の原因が様々なだけに、効果もなく、副作用や治療費だけ高くなることもあるので、医師とよく相談することをおすすめします。

看護師をご紹介ください

「命は平等」の看護を充実
発展させたい!
読者のみなさん、看護師
をぜひご紹介ください。

問い合わせ先
代々木病院総看護師長室
電話 03（5411）9581
FAX 03（3404）7456