

# 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)



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ことによって発生すると考えられています。

食中毒というと、レストランやお弁当など飲食店で食べ物が原因と思われがちですが、毎日食べられている家庭の食事で発生しています。

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ことなども大切です。使い分けが困難な場合は肉・魚

こちらには、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ことなども大切です。使い分けが困難な場合は肉・魚

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。

食品に直接触れる物に意識が行きがちですが、手を拭くタオルや、布巾なども清潔に保つことが大切です。

次に増やさない

こちらは、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いれ、寄り道せずに帰ります。この時期、冷却用の氷を利用するのもおすすめです。家に帰ったら速やかに冷蔵庫、冷凍庫に移しましょう。

できる限り早く召し上がってください。



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。調理器具も熱湯や塩素系漂白剤で殺菌し衛生的な環境にしましょう。

★

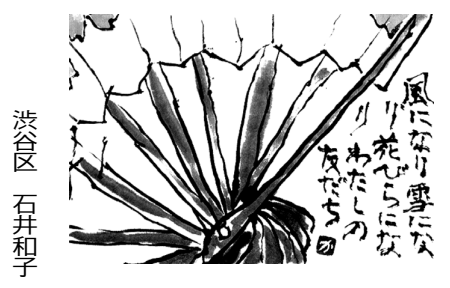
食中毒を予防するためには、『つけない』『増やさない』『やっつける』ことが大切です。ポイントを実践し食中毒を防ぎましょう。

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、腸が過敏になって便秘の通りが悪くなる「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)にもなっている起る場合や、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



渋谷区 石井和子

管内内容を軟化させることで排便を促す浸潤性下剤(ビーマス)④腸管による水分吸収を妨げ、腸管を刺激して腸の運動を促進する膨張性下剤⑤腸内で炭酸ガスを発生し、腸の運動を促す坐薬(新レシカルボン坐剤)や直腸に刺激を与えて腸の運動を促進する洗腸剤(グリセリン洗腸)などがあります。

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必要で、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。

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した。

虫歯の場合もありますが、虫歯でもないのに歯がしみて痛い、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

## 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 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。
- ③ やや重症・歯根の表面がへこむしみを止めるには原因をできるだけ減らすことです。
- 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

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。

歯は、表に出ている部分はエナメル質という固い素材に覆われています。ところが根の表面にはエナメル質が無いため、根が歯茎から露出するとしみやすくなります。

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 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。

③ やや重症・歯根の表面がへこむしみを止めるには原因をできるだけ減らすことです。

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

### くすりの話あれこれ<sup>84</sup>

#### 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)

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必要で、解消には不可欠です。