



食中毒に気を付けよう

医師 大原紗矢香

六月になりました。梅雨入りして気温も上がってくる季節。じめじめと過ごしにくくなりますが、細菌による食中毒の発生が多くなる季節でもあります。

ノロウイルスなどのウイルスが原因となつて起こる冬場の食中毒（胃腸炎）と違い、夏場にはやる細菌による食中毒は、食事が原因となります。

学校給食や飲食店の食事が原因になつた食中毒のニュースを目にすることはありますが、毎日の家庭の食事が原因でも食中毒は起こります。

厚生労働省のホームページでは、家庭でできる食中毒の予防ポイントとして、次の六つを上げています。

①食品の購入

魚、肉、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入し、消費期限を確認しましょう。

②家庭での保存

冷蔵や冷凍の必要食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。詰め込みすぎは、温度を保てないために避けましょう。

③下準備

食品をさわる前には手を洗いましょう。生の肉や魚を切った包丁やまな板を洗わずに、続けて野菜を切ることはやめましょう。冷凍食品の解凍は室温ではなく、冷蔵庫や電子レン



ジを使いましょう。

④調理

調理を始める前に、もう一度手を洗いましょう。加熱は十分に行いましょう。

⑤食事

食卓につく前に手を洗いましょう。食品を室温で長く放置することはやめましょう。

⑥残った食品

残った食品は、きれいな皿や容器を用いて保存しましょう。時間がたちすぎたら思い切って捨てましょう。ちょっとでもあやしいと思つたら、食べずに捨てましょう。

食中毒の予防三原則として「つけない、増やさない、殺す」としています。

調理を担当している方が清潔に気を付けることはもちろんですが、それ以外の家族でも、食事の前の手洗いや、残った食品の保存など、家庭の中でできることはたくさんあります。

暑い夏を乗り切る元気の源は、規則正しい毎日の食事です。安心して食事をとれるように、毎日の習慣から見直してみましょう。



*お知らせ

特定健診を受けましょう

特定健診受診券をお持ちの方は、診察中でしたらいつでも特定健診を受けて頂けます。予約も不要です。定期診察と同時受診も出来ますので、受診券と保険証をお持ち下さい。

沖縄クライシス

看護師 宮井由里子

沖縄県は長い間、世界屈指の長寿地域として知られ、現在も「百寿」に達する健康長寿老人が多く暮らしています。二〇〇四年タイム誌に沖縄の健康長寿が取り上げられたときは「百歳まで健康で長生きをしたければ沖縄に学ぼう」というキャッチコピーが表紙を飾ったそうです。

しかし、沖縄の健康長寿は急速な崩壊に見舞われ、二〇一〇年では減塩運動が効果を上げた長野県が一位になりました。この急速な崩壊を「沖縄クライシス」と言います。米国の高脂肪・高塩分・保存食の大量消費スタイルが流入し、二〇一二年二月に発表された最新の国民健康・栄養調査で沖縄が全国一の肥満県であることが明らかにになりました。

高脂肪食は脳の食欲コントロールを攪乱し、身体が必要とするカロリー以上に食べてしまう過食行動をひき起こすそうです。肥満は一朝一夕にできあがるものではなく、日々の摂取カロリーの小さなズレが一年、二年と積み重なった結果です。古来、日本人は、野菜、果物、豆、海そう、穀物などを食べ、魚や肉、卵があればラッキーでした。世界唯一のベジタリアン、日本人が肉を食べれば、消化酵素が不足しているため病気になります。今の食事は日本人の遺伝子に逆らい生きていると言われています。



塩の濃さに気づかずには焼き肉やラーメンを食べていませんか？ ついつい便利な冷凍食品を摂りすぎてはいませんか？（私も反省です）最近の子どもの味覚も衰え、人工調味料とかつお節

のダシを飲ませると七割の子どもがおいしいと言い、かつお節を「薬っぽい」「臭い」と言うそうです。次の世代を生きていく子どもたちのためにも、私たちが、今、食習慣を考え直していく時だと思えます。滋賀：竜王クライシスにならないように、食習慣の見直しをしましょう。

*糖尿病教室を開催します

七月二十日（土）午後二時～四時

「今まで知らなかった！減塩のポイント」興味のある方でもどなたでも参加できます。おみやげも用意していますので、ぜひご参加下さい。

今後の予定

十月十九日（土）午後二時～四時

平成二十六年一月二十五日（土）

午後二時～四時



*お知らせ

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご了承お願い致します。

六月一日（土）

大原医師不在

六月十五日（土）

森医師不在

六月二十四日（月）

大原医師不在

六月二十九日（土）

岡崎医師不在

七月一日（月）～七月九日（火）

雨森院長不在

七月一日（月）～七月九日（火）

大原医師不在