



今月の 健康便り

● 食中毒を特集します

梅雨に特に気をつけたい、代表的な健康被害と言えば「食中毒」が知られる所です。食中毒の原因菌となる細菌類の大きな栄養分の一つは「湿気」。湿度や温度が高くなる梅雨は、細菌の繁殖に適した条件が揃いやすくなる時期なのです。

Maruyama Family Clinic News

Introduction of Staff

スタッフ紹介



看護師

佐々木 亮子

私がこの病院にお世話になったのは、6年前。長いブランクの為、当時は随分泣きながら仕事をしたものです。今ではその頃を懐かしく思えるような心のゆとりもでき、毎日働いております。私の仕事は主に注射や処置ですので、皆さんになるべく不安を持たせないよう、痛い思いをさせないよう心掛けています。心配事や話したいことがあれば、何でもお話し下さいませ。



健康便り

走り梅雨から梅雨入りへ

お知らせ

大腸検診に新たな選択肢 CTコロノグラフィー導入

苦痛の少ない新しい大腸がん検査

詳しくは当院スタッフにご相談ください



院長の巻頭言

誠 にうとうしい季節になりましたが、皆様にはますますご健勝のことと存じます。今年の梅雨入りは少し遅れたようですが、予報に拠れば今年の梅雨は長いようです。二酸化炭素量増加による環境破壊のため、エルニーニョ現象が今年は冬まで続くようです。エルニーニョは、ペルー沖の海面水温が平年よりも0.5度以上高い状態が続く現象ですが、気象庁の観測では、5月の水温が1.2度上回り、2001年以降のなかで平年との差が最大になったとか。夏から秋にかけてさらに現象が強まる可能性がでてきています。

こうなると今年の夏は雨天が続き、うとうしい日が多いと思われます。また台風や局地豪雨も昨年以上多くなることが予想さ

れ、自然を破壊した人類がその罰を受けているのであると受け止める必要はありません。

雨天が続くと、頭痛・関節痛・めまいなどの気象病では症状が悪化がみられると思います。天気痛のある方は天気予報をよく見てください。また気温が25度を超える日には熱中症にも十分に注意してください。この時期に大切なことは、十分な睡眠と栄養摂取だと思います。暑気あたりで食欲減退、真水の飲み過ぎで下痢、ビールの飲み過ぎで脱水など、この暑さを巡って体調を崩しやすいので、どうかお身体をご自愛ください。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士 **丸山 哲弘**

当院の設備紹介

骨密度測定装置



骨密度の測定が、骨粗鬆症の予防と治療の第一歩です

骨 密度測定とは骨の中にあるカルシウム・マグネシウムなどのミネラル成分がどのくらいの量があるのかを計測するものです。このミネラル成分が不足してくると、骨がもろくなり、骨折しやすくなります。骨密度を測定することは、中高年以上の女性に多くみられる骨粗鬆症の早期発見に非常に重要です。当クリニックではDEXA法と呼ばれる2種類のエネルギーのX線を利用した方法で測定します。腰椎と大腿骨頸部の2ヶ所の測定し、検査時間は10分ほどです。

放射線技師 **木下 紘一朗**

食中毒の原因は何？

食 中毒を起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで、食中毒を引き起こします。一方ウイルスは自らは増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生します。代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で繁殖が最も早くなります。また細菌の多くは湿度を好むため、気温が高くなる梅雨時に、食中毒が増え始めます。

一方、代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する場合が多く、二枚貝に潜んでいることもあります。特に冬はノロウイルスによる食中毒が毎年多く発生しています。



食中毒予防の3原則

原 因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって食中毒は発生します。食中毒を防ぐためには、細菌やウイルスを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが原則となります。

洗う！殺菌！

手にはさまざまな細菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、必ず手を洗いましょう。また生肉や魚などを切ったまな板は、使用の都度、きれいに洗い、できればアルコールなどで殺菌するとさらに安全です。

低温で保存！

細菌は10℃以下では増殖が低下し、-15℃以下で増殖が停止します。食品はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫内でも細菌はゆっくりと増殖しますので、早めに食べることが大切です。

加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

食中毒を防ぐ食品

日 本は湿度が高く、食中毒が発生しやすい風土です。そのため昔から人々は食中毒を防ぐために数々の知恵を生み出してきました。殺菌・抗菌作用のある食品もその一例です。



梅干

梅干はクエン酸、リンゴ酸、コハク酸などの良質の酸を含み、これらの酸には殺菌作用があります。お弁当など常温で保存するものとの組み合わせは理想的です。



ニンニク

調理でニンニクの細胞が破壊されると、香りの成分アリシンが生成されます。O157など腸管出血大腸菌に対する殺菌力があり、感染予防に効果があります。



わさび

わさびの辛味成分（アリルイソチオシアネート）には殺菌作用があります。刺身を食す際にわさびをつけることは、とても理にかなっているのです。

食中毒の対処法

す ぐに病院に行かれる事が一番ですが、どうしても無理な場合は、以下の対処が応急処置として有効です。

1. 水分の摂取

嘔吐と下痢により体内の水分が失われてしまい、脱水症状を引き起こします。ミネラルなども同時に失われていますので、ゆっくり、少しずつスポーツドリンクを飲むことをお勧めします。

2. 下痢止めを服用しない

食中毒になると下痢症状に見舞われますが、この時に注意したいのが「下痢止めを服用しないこと」です。体内の毒素を出すために下痢になっているので、それを止めてしまうことで症状を悪化させてしまいます。

3. 味の薄い食物を摂取する

食中毒で酷く嘔吐した後は、ゼラチン、バナナ、おかゆなどを少しずつ摂取することが推奨されています。

午前

午後

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	20時	○	休診	○	休診

午前・・・08：30～12：30（受付12：00まで）

午後・・・14：30～18：30（受付18：00まで）

※火曜日は20時まで診察（受付19：30まで）

まるやまファミリークリニック

検索

<http://www.maruyama-fc.com/>

〒395-0157 長野県飯田市大瀬木1106-2

☎ 0265-32-1666