



●夏の食中毒について特集

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生する代表的な健康被害になります。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この時期は、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。

発行：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.017

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 佐藤 幸

受付・会計業務をしています。患者様の気持ちに寄り添い少しでも不安が解消できるような対応を心掛けています。至らないところも多々あると思いますが、お困りの事が有りましたらお気軽にお声掛け下さい。



健康便り

残暑 厳しく

お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック 受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

8月長い梅雨も明けましたが、皆様お元気でお過ごしのこととお慶び申し上げます。長い梅雨でしたが、意外なことに水不足の日本列島であります。

梅雨の時期は体調の変化が起こりやすくなったのではないのでしょうか。人の身体は、恒常性（ホメオスタシス）という性質があります。気温の変化に合わせて体温を調整するのもそのひとつです。4月から気温が上がり始めますが、6月頃身体がやっと暑さに慣れ始めたときに梅雨が始まります。雨の日は肌寒く感じたり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変動します。その結果、身体の恒常性についていなくなり、体調が悪くなってしまうことがあるのです。エアコン調整も難しく、極端な冷房は寒さを感じることもあり、自律神経が乱れがちになります。梅雨の時期に起こりやすい体調の変化としては、気分の憂鬱さ、身体の疲労倦怠感、風邪にかかりやすい、頭痛や食欲不振などがあります。梅雨時期に体調を崩された方々、続いて8月は猛暑になります。引き続き夏ばてに注意しなければなりません。

夏バテとは、暑気中（しょきあたり）、暑さ負け、夏負けなどともいわれ、夏の暑さや多湿が続くことに影響を受けて起こる身体の変調を指しています。症状の現れ方もさまざまですが、主に食欲不振、全身の倦怠感やだるさ、入眠困難や気力の喪失などがあげられています。その原因は、自律神経のアンバランスによる胃腸機能の低下や、食生活の乱れからの栄養不足、盛夏のうちの熱中症1度の経験からくるカラダの回復不足、そして残暑の脱水傾向（かくれ脱水）などが考えられます。

わたしたちの身体は、自律神経の働きで、暑さを感じると汗をかいて身体の外へ熱を逃がし体温を調節しています。しかし、この時期わたしたちは、暑さと湿度が増すばかりの屋外と、エアコンを効かせた室内との出入りを繰り返す、温度変化の激しい環境下で生活しています。毎日のように続く高温多湿（30℃以上の高い暑さと、60%以上の湿度が高い状況）に加えて、この生活環境で脱水傾向（かくれ脱水）が続くと、自律神経のバランスが崩れやすく、その結果、入眠困難やだるさが起こるのです。

また、夏に冷たい飲料ばかりを飲み過ぎると、胃酸が薄まるとともに、身体が冷えることによって胃で働く酵素の働きが落ち（酵素は37℃でもっとも効率よく働く）、胃腸機能が低下してきます。当然、食欲も落ちますから食事の摂取量が減り、体力回復や維持に必要なエネルギーや栄養素が不足がちになります。

夏バテにならないための日常的な対策には、十分な睡眠と規則正しい生活、そしてバランスよい食事が第一です。三食をバランスよくきちんと食べて、食事の中から栄養素とともに水分や塩分などのミネラルを十分に摂り、よく眠り、しっかり休むことです。とくにお盆過ぎには、身体に夏バテの要因が溜まっていますから、冷たい飲料や食事を避けるようにしてください。そのうえで、夏バテには脱水傾向も隠れています。盛夏を過ぎても、できるだけこまめに水分や少量の塩分を補給することで脱水を回避し、自律神経バランスを維持しましょう。

夏バテは、日常生活を脅かすほどの症状になることはありませんが、そのまま放置し、悪化した場合は慢性疲労につながる可能性があります。夏バテ気味だと感じたときは、十分な睡眠時間を確保し、疲労回復を心がける、冷房の設定温度を室温が27～28度となるように設定し、暑い時には湿度を下げるようにして、冷やし過ぎにも注意してください。豚肉やウナギなどのビタミンAやB群のほか、緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを含む食材をたくさん摂りましょう。夏野菜を十分に摂って、水分、ミネラルおよびビタミンを補給してください。1日三食、できるだけ決まった時間に食事を、出来たら暖かいものを摂りましょう。38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かってリラックスし、自律神経の働きを整えると良いでしょう。

それでは猛暑の夏を健康に過ごしましょう。ごきげんよう、お大事に。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士

丸山 哲弘

認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を
血液検査で早期発見



認知症ドックは早期認知機能障害(MCI)の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。

最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみるのが大切です。



夏の食中毒にご用心！



食中毒は
梅雨時から夏
要注意

i 食中毒の原因は？

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により、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機会が多く、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。



i 原因となる細菌と症状

◆症状

●腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱など。

◆主な原因菌（カッコ内は潜伏期間）

- カンピロバクター（1～7日）
- サルモネラ（6～72時間）
- 黄色ブドウ球菌（1～3時間）
- 腸炎ビブリオ（8～24時間）
- 腸管出血性大腸菌<O157など>（3～8日）

i 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！
- 低温で保存！
- 加熱処理！



食中毒予防三原則

i 食中毒を防ぐ食品

いくつかの食品には食中毒を防止する作用があり、中でもお茶は特に効果的です

含まれているカテキンに非常に強い殺菌作用があり、

- コレラ菌 ●腸炎ビブリオ ●赤痢菌
- 黄色ブドウ球菌 ●サルモネラ
- カンピロバクター ●O-157



と食中毒の原因菌オンパレード全てに有効です。この効果は緑茶だけでなく、紅茶、ウーロン茶でも期待できます。

殺菌・防腐効果を持つ、その他の食品をあげます。

★梅干し



殺菌・抗菌作用があり、弱った胃腸の働きを助け、体内環境を食中毒に強くする

★ワサビ・ガリ



魚介類の細菌を殺す働きあり

★シソ



防腐効果あり

★ニンニク・ココア



いずれも殺菌作用あり

i 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下痢や吐き気の症状を止めるのはNG

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。薬を使えないのはちょっと大変ですが、その方が早く良くなるのであれば少しの期間は我慢してしっかり休息をとる時間にあてるのが賢明です。食中毒になったら、とにかく水分補給をしっかりとすることだけ心がけてください。

②脱水症状には特に注意

吐き気、下痢などでどんどん水分が出て行ってしまいますので、脱水症状食欲のないときは無理に食べなくて大丈夫を起こしてしまう危険があります。脱水症状を起こしてしまうと、最悪の場合死亡に至ることもありますので、とにかく水分補給は大切です。

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。

当院の設備紹介



ホルター心電図

不整脈・虚血性心疾患などの心疾患の程度をみるのに大いに役に立ちます。

最

大24時間の心電図を記録するモニタ機能付き長時間心電図記録器です日常生活で

不整脈や心筋虚血が起きるかどうか解析して観察します。

不整脈と冠動脈がけいれんする冠攣縮性狭心症は、労作とは無関係に早朝や夜間に多く見られます。このため、短時間の心電図検査や負荷心電図検査では診断が難しく、実生活の中で心電図を記録する等検査が不可欠です。