



## 食中毒にご用心

Vol.20

2017年9月12日

9月に入り涼しくなってきましたが、最近O157という大腸菌による食中毒がニュースに出ていました。今回は食中毒の予防について勉強しましょう。

梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌による食中毒が多く発生します。

明らかに腐敗しているようなものは別とすると、食中毒を起こす細菌が増殖しても見た目や味、匂いなどは変わりません。飲食店などで食べる食事のみでなく家庭での食事でも食中毒は発生します。普段から予防を心がけることが大切です。

食中毒の症状は、多くは”激しい腹痛・下痢・嘔吐・発熱”などです。自然に軽快することもあります。重症の場合は死に至ることもあり注意が必要です。

政府が進めている 食中毒を防ぐ6つのポイント を要約整理してみました

- (1) 買い物 (消費期限の確認 生鮮品は最後に購入 寄り道しないで帰る  
肉や魚の汁が他の食品につかないようにする)
- (2) 家庭での保存 (冷蔵冷凍品はすぐにしまう 肉魚卵などは取り扱う前後に手を洗う  
冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に保つ)
- (3) 料理の準備 (調理前に石鹸で手を洗う 野菜などは流水でしっかり洗う  
解凍は冷蔵庫や電子レンジで行う 使用後の料理用具はしっかり洗い殺菌する)
- (4) 調理 (肉や魚は十分に加熱(中心部が75度以上で1分以上が目安))
- (5) 食事 (食前食後に手を洗う)
- (6) 残り物 (清潔な容器で保存 時間がたったものは思い切って処分)

気温が高い時期は湿度も高く、食中毒を起こす細菌が増殖しやすくなります。だいぶ涼しくなってきましたがまだしばらくは注意が必要です。食中毒にならないようしっかり予防を心がけるようにしましょう。



## 一言コラム マグネシウムの多い食品が心筋梗塞のリスクを低下

国立がん研究センターと国立循環器病研究センターが共同で実施した「JPHC研究」で「マグネシウム摂取が多いグループで虚血性心疾患のリスクが低下」という成果が報告されました。

マグネシウムはミネラルの1種で食事から摂取する必要がある栄養素です。食生活が偏ることにより不足することが考えられます。研究チームは、「マグネシウムは魚、果物、野菜、大豆に多く含まれ、これらの食品を多く摂取することで、循環器疾患の予防が期待できる」とコメントしています。

皆様はこれらのものはよく摂取されていますでしょうか。今回の発表は好き嫌いは良くないということを示唆しているのかもしれませんが。

## ニュース 黄砂と心筋梗塞の関係とは？



熊本大学は、黄砂が心筋梗塞の発症と関連していると発表しました。黄砂は途中で大気汚染物質や微生物などが付着することからアレルギーや呼吸器疾患との関係が報告されています。

今回の調査では、黄砂が観測された後に急性心筋梗塞患者が増える事が確認されました。特に75歳以上の高齢者、男性、高血圧、糖尿病、非喫煙者、慢性腎臓病で、強く認められたそうです。予防法はまだわかかってませんが、黄砂の飛来が予想される日はマスクの着用などが望ましいのかもしれませんが。

## 糖尿病ってどんな病気？

### その11 適切な体重とは？



糖尿病の患者さんではよく体重が問題になります。「肥満」のみでは疾病とはしませんが「肥満」に関係する健康障害があるか、予測される状態は「肥満症」という疾患で治療が必要です。

肥満は体脂肪量によります。通常は簡便な指標としてBMI (Body Mass Index) が世界的に広く用いられます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

18.5未満 低体重、  
18.5以上25.0未満 標準、  
25.0以上～ 肥満 と診断されます

なおBMIの理想は22です。22は最も病気にかかりにくい体格とされています。

糖尿病にかかわらず肥満は万病のもとになりえる状態です。体重を見直すと現在の病気の改善の他にも将来の病気の予防にもなります。この機会に一度ご自身の体重も見直してみましよう。

## お知らせ

”待合くん”を導入しました

この度、待合室に”待合くん”を導入しました。”待合くん”は「日経メディカル開発」が制作・監修する医療・健康情報番組です。病気に対する豆知識をはじめ、生活習慣病の注意やトレンド、癒しの風景などで成り立っています。当院ではさらに”糖尿病3分間ラーニング”を合わせたものを待合室で放映します。

聞いたことがあるけれども考えたこともなかったという内容も多いのではないかと思います。皆様に待合室での待ち時間を有効に利用していただくのに役に立てばと思います。



医療法人  
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市本町24-14 電話：072-821-0446  
ホームページ：<http://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



受付は診察の30分前からです。シャッターは診察の1時間前に開きますので、診察券をお持ちの方は診察券入れに入れていただきますと順番をとらせて頂きます。