



## 食中毒にご用心

Vol.29

2018年6月12日

細菌による食中毒は、暖かくなるにつれ多くなり梅雨ごろから9月にかけてピークを迎えます。食中毒というとレストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生します。今回は家庭での食中毒の予防について見直しましょう。

毎年、暑くなってくると細菌性の食中毒のニュースを耳にします。食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。今回は、厚生労働省が勧めている食中毒の予防の6つのポイントを中心に紹介します。いずれも三原則を徹底するようにできています。なお、全てのポイントに共通したものに”手を石鹸できれいに洗う”という内容が含まれています。各ポイントごとには記載していませんのでご注意ください。

### 食中毒予防の6つのポイントとその内容

#### ① 食品の購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入。

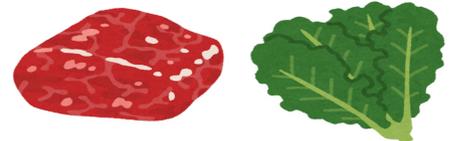
冷蔵冷凍など温度管理の必要な食品の購入は最後にし、購入したらすぐ持ち帰る。

#### ② 家庭での保存

冷蔵庫や冷凍庫は詰め込みすぎない。目安は7割程度。

冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に維持。

肉や魚などは分けて保存し、他の食品に肉汁などがかからないようにする。



#### ③ 下準備

肉や魚などの汁が、サラダなどの生鮮食品や調理済みの食品にかからないようにする。

生の肉や魚を切った包丁などの調理道具をそのまま生食用食品の調理に使用しない。

冷凍食品などは室温で自然解凍しない。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う。

#### ④ 調理

加熱して調理する食品は十分に加熱。目安は中心部の温度が75度で1分以上。

#### ⑤ 食事

温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておく。

目安は、温かい料理は65度以上、冷やして食べる料理は10度以下。

#### ⑥ 残った食品

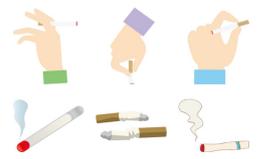
時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる。



いかがでしょうか。簡単そうですが、”そういえば”と思う点もあるのではないのでしょうか。これから夏にかけて食中毒にならないよう6つのポイントを心がけるようにしましょう。

## 一言コラム 喫煙原因で「年に700万人以上死亡」 WHOが声明

世界禁煙デーの5月31日に合わせ、世界保健機関（WHO）と世界心臓連合は、年に約700万人が喫煙が要因で死亡しているとして注意を呼びかける声明を出しました。2016年の厚生労働省調査によると、日本の成人喫煙者の割合は約20%でした。04年28.5%、10年21.2%ですので減少傾向です。都道府県別では北海道が24.7%で最高、奈良が17.1%で最低でした。ちなみに大阪は19.9%だそうです。

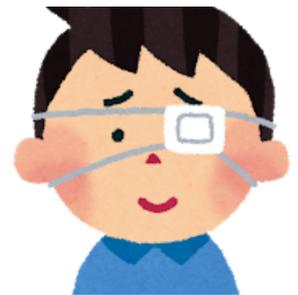


喫煙は肺がんなどの悪性疾患や心筋梗塞などの動脈硬化疾患など多くの病気のもとになります。喫煙される方は危険をよく考えできるだけ禁煙を心掛けるようにしましょう。

## ニュース 「はやり目」過去10年間で最多

国立感染症研究所の発表から、5月7日～13日の1週間で流行性角結膜炎（はやり目）の患者数が過去10年間で最多となったことがわかりました。流行性角結膜炎はアデノウイルスによるウイルス性結膜炎で感染力が強く、充血や目の痛み、まぶたの腫れなどをおこします。流行性角結膜炎の潜伏期間は1週間から10日程で他人へ感染させる恐れのある期間は約1～2週間程度と考えられます。流行性角結膜炎と診断されると眼科医の許可があるまで学校は休まなければいけません。社会人でも集団感染を防止する為、仕事を休むのが望ましいと考えられます。

ウイルスは目をこすった手や目を拭いたハンカチなどから感染するため、予防はよく手を洗うこと、目を拭くときはティッシュペーパーなど使い捨てのものを使い、タオルなどは家族と別のものを使い、お風呂は最後に入るようにするなどの工夫が重要です。

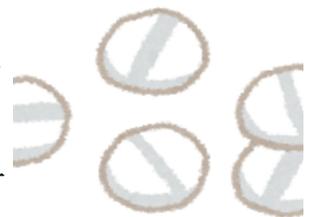


## 糖尿病ってどんな病気？その20 糖尿病の薬 グリニド

グリニドは、糖尿病のお薬の中では”速効型インスリン分泌促進薬”とも呼ばれます。日本ではナテグリニド・ミチグリニド・レパグリニドの3種類のお薬が発売されています。

グリニドは以前に紹介したSU薬と同様、膵臓からインスリン分泌を促す事により血糖を低下させる薬剤です。SU薬との違いは、作用発現が内服後30分以内と速く、作用持続時間も内服後1時間程度で最大になるなど短く、相対力価が低いことです。このため基本的に1日3回毎食直前に内服する必要があります。

グリニドはSU薬との違いから、空腹時血糖は上昇しておらず食後に血糖が上昇する2型糖尿病患者さんが良い適応になります。



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。