



# 森田医院通信

## 夏の食中毒に注意しましょう

Vol.75

2022年8月9日

細菌による食中毒は暖かい時期に多く発生します。新型コロナウイルスの流行による自粛のため自宅で食事をする機会が増えた方も多いためです。今回は家庭での食中毒の予防について見直しましょう。

夏になると細菌性の食中毒が多くなります。食中毒をおこす細菌の多くが暖かく湿った環境で活発に増殖するためです（逆に冬はウイルス性の胃腸炎が主）。

食中毒を起こす細菌が増殖しても食品の外観・味・匂いなどは変わらないことが多く予防が重要になります。



食中毒の典型的な症状： 激しい腹痛・下痢・嘔吐・発熱 など。

食中毒の経過： 軽症では自然軽快、重症化すると死亡することもある。

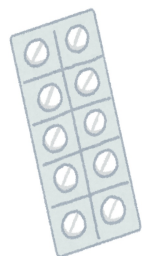
政府が勧めている食中毒を防ぐ6つのポイントをまとめてみました。

- (1) 買い物（消費期限の確認。生鮮品は最後に購入し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（冷蔵冷凍品は家に帰ったらすぐに冷蔵冷凍庫に入れる。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。解凍は自然解凍はせず冷蔵庫や電子レンジで解凍する。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する。（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。時間が経ったものは思い切って処分。）

自宅で料理したり食事をする方はしっかり食中毒の予防を心がけましょう。

## 一言コラム 解熱鎮痛薬「カロナール」出荷調整

鎮痛解熱剤「カロナール」（一般名アセトアミノフェン）の需要が高まり安定的な供給に支障が出る恐れがあるとして出荷調整が行われているというニュースがありました。アセトアミノフェンはほとんどの方に比較的安心して使用できる鎮痛解熱剤として知られていますが、新型コロナウイルス感染の拡大により発熱の対応として多く処方され供給が追いつかなくなっているようです。成人の方であれば通常はロキソプロフェン等でも十分対応できるため、あまりカロナールにこだわりすぎないようにすることも大切です。



## ニュース 日本人の平均寿命、男女とも10年ぶりに前年下回る

厚生労働省の発表によると、2021年の日本人の平均寿命は女性87.57歳、男性81.47歳だったとのこと。平均寿命とは、その年に生まれた0歳の子供があと何年生きられるかを示した指標です。

平均寿命は過去最長の2020年と比べ女性は0.14歳、男性は0.09歳短くなっています。前年を下回るのは東日本大震災があった2011年以來のことで、今回前年を下回った原因は新型コロナウイルスによる影響と考えられており、その分を除くと癌などの既知の疾患に関しては長寿化の傾向は続いているようです。

今後新型コロナウイルスの感染拡大が終息していくと再度平均寿命が伸びていくのかもしれませんが。



## 糖尿病ってどんな病気？その59 糖尿病とがん

糖尿病だとがんになりやすい、という話を耳にしたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが。今回は糖尿病とがんの関係について現在の知見をまとめてみます。

日本人に関する調査では2013年の日本糖尿病学会等による調査報告”糖尿病と癌に関する委員会報告”が最も信頼性のある報告です。

この報告では日本人では糖尿病は大腸癌・肝臓癌・膵臓癌のリスク増加と関連し、他の種類の癌については、一定の結論が得られていません。（世界的には、ほか乳癌・子宮内膜癌・膀胱癌などのリスク増加と関連し、前立腺癌についてはリスク減少に関連していると報告されています）。

がんの発生には、加齢・肥満・不適切な食事や運動不足などの共通する危険因子があり、糖尿病が他の癌罹患リスクと関連しているということなのかもしれません。

また、がんと糖尿病のコントロール状況や薬剤との関係は現在でも十分な関係は証明されておらず今後の課題と考えられます。

糖尿病の方はコントロールや治療の状況にかかわらず、定期的ながん検診を受けることも検討するようにしましょう。

## お知らせ

10月8日土曜日は都合により休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力お願い申し上げます。

新型コロナウイルスの流行状況によって、診療状況や体制の変更が必要になる可能性があります。変更等はホームページ等に随時掲載しますので来院前にご確認下さい。

医療法人  
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446  
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00  
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。