



食中毒の対策をしましょう

細菌による食中毒は暖かい時期に多く発生しますので対策が重要です。新型コロナウイルスの自粛が減り、屋外で集まってバーベキューをしたりお弁当をもって出かける機会が増える方も多いためです。今回は、今からの季節で重要となる食中毒の予防について確認しましょう。

細菌性の食中毒は梅雨時から9月頃までの高温多湿な時期に多く発生します。

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、予防が重要です。食中毒の典型的な症状は、激しい腹痛・下痢・嘔吐・発熱などがあります。

政府が勧めている食中毒を防ぐ6つのポイント（要約整理しています）

(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。)

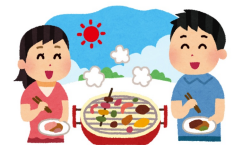
(3) 料理の準備（調理前に石鹸で手を洗う。野菜などは流水でしっかり洗う。
解凍は自然解凍はせず冷蔵庫や電子レンジで解凍する。
使用後の料理用具はしっかり洗い殺菌する。)

(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。時間がたったものは思い切って処分。)

その他、バーベキューなど屋外で調理をする時は、現地での手洗い・消毒、食材の中までしっかりと火を通すこと、調理済みの食材と、それ以外の食材が混ざらないようしっかり分けて管理することが重要です。お弁当については、おにぎりを作る時はラップを使って握る。お弁当は直射日光が当たらないところで保管し、なるべく早く食べる。保冷剤等を使い温度が上がることを予防することなどが重要です。



一言コラム タバコポイ捨てで魚50匹大量死

無料の水族館でコイやフナなどの魚約50匹が死んだというニュースがありました。水槽の底からタバコの吸殻がみつき、溶けだしたニコチンによって魚の大量死が引き起こされた可能性が高いとのこと。タバコ1-2本に含まれるニコチン量は小児では致死量に匹敵すると考えられています。タバコは有害なものであることを認識し行動することが大切です。

*タバコのパッケージに記載されているニコチンの量は、喫煙装置を用いて測定された煙の中の量であり、タバコの中に含まれる量や喫煙による摂取量ではありません。ライトたばこなどはフィルターに通気孔を開け、煙を薄め測定値を下げた商品であり、実際に含まれるニコチンの合計量や毒性はライトでないタバコと変わらないと考えられています。

ニュース 熱中症による搬送が増えてきています

今年も暑い季節になってきました。消防庁の発表でも熱中症による搬送が増えてきています。今のところ昨年よりも搬送されている人数は少ないようですがどなたも気を付けましょう。

熱中症の対策としては①暑さを避ける ②服装を工夫する ③こまめな水分・ミネラルの補給 ④暑さに備えた体づくり が重要です。

熱中症の症状は、軽度であればめまいや筋肉痛・こむら返りなど、程度が強くなるにつれて頭痛・吐き気や倦怠感などを認めるようになります。さらに悪化すると意識障害や痙攣などが起きます。



熱中症の応急処置ですが、涼しい場所へ移動して体を冷やし、塩分や水分の補給も大切です。状態が悪い時は躊躇せず病院を受診するようにしましょう。

糖尿病ってどんな病気？その70 ”HbA1c”の落とし穴

”HbA1c”は過去1, 2か月間の平均血糖値を反映するとされ、糖尿病の診断や血糖コントロール状態の指標として頻用される検査です。しかし”HbA1c”が平均血糖値と乖離する事があり注意が必要です。

”HbA1c”の”Hb（ヘモグロビン）”は貧血検査などで見かける項目で赤血球に含まれる赤色素蛋白質のことです。”Hb”の減少は通常は貧血を意味します。”HbA1c”は血中の糖が増加した時に”Hb”に糖がくっついてできる糖化ヘモグロビンの割合を測定しています。



このためHbの異常（糖のくっつき方が通常と異なる）である異常ヘモグロビン症などがある場合にはHbA1cは平均血糖値を反映しません。その他、赤血球寿命と関係（寿命が長くなるとHbが高血糖にさらされる時間が長くなりHbA1cは高値に、短くなると高血糖にさらされる時間が短くなりHbA1cは低値になる）します。このため大出血したり、輸血したり、また貧血の治療が行われ急速にHbが増加したような場合にも”HbA1c”は平均血糖値と乖離します。そのほか血糖値が急速に改善・悪化したような場合にも”HbA1c”の値が安定するまでには1から2か月かかる事から一時的に平均血糖値と乖離します。

”HbA1c”は頻用される便利な指標ですが、このような弱点もあることを理解し上手に利用することが大切です。

お知らせ

8月12日土曜及び14日月曜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ねがいします。

10日木曜から14日月曜まで続けて休診になります。（10日木曜が休診日、11日金曜が祝日のため、診察は8月9日水曜まで、15日火曜からですのでご注意ください。）

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。