

食中毒に気を付けよう!

保健師 清澤 恵

『やっつける』

シックデイでは普段より血糖値コントロールが不良となるため注意が必要であります。以下のこと気につけましょう。

毎日蒸し暑い日々が続きますね。夏は高温多湿になり、食中毒が起りやすい季節です。

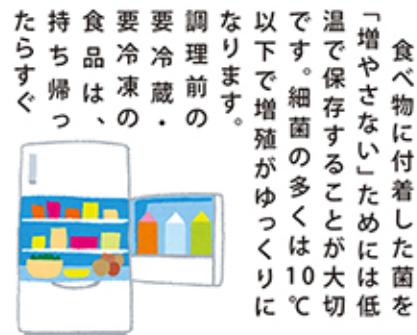
糖尿病患者さんは様々な感染症にかかりやすく、重症化しやすいと言われています。

今回は食中毒の予防と体調不良時(シックデイ)の対処法についてお伝えします。



『増やさない』

食中毒を予防するための3原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。



食べ物に付着した菌を「増やさない」ためには低温で保存することが大切です。細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりになります。

調理前の中冷蔵庫は、食品は、下痢・嘔吐などで食事ができない時を「シックデイ」と呼びます。

糖尿病患者さんが発熱・下痢・嘔吐などで食事ができない時は「シックデイ」と呼びます。

魚は十分に加熱しましょう。また肉や魚などを使った後の調理後、熱湯をかけて殺菌すると良いです。手洗いも徹底しましょう。

シックデイの対処法

- ①安静と保温につとめる
- ②スープなどを十分に水分を摂り、粥やうどんなどで炭水化物を摂る
- ③インスリン製剤を使っている方は、自己判断でインスリンを中断しないようにする。
- ④こまめに血糖自己測定をして体調の確認をする。
- ⑤症状が強い、食事が摂れない、または高血糖の場合は早めに受診をする。



ちよつとひと息

『長野の夏の高山植物』

臨床検査技師 竹下 佑斗

今年も暑い季節が訪れましたね。

長野県は緑豊かな場所が多く、今の時期は特に避暑地として高原や森林などが人気です。

そこで、県内の避暑地スポットで見られる夏の高山植物を紹介したいと思います。

①ウスユキソウ(薄雪草)

エーデルワイスの名前でおなじみのウスユキソウは、北海道では低地でも見られる夏の花の一つです。白い花のように見える部分は苞(ほう)で、本来の花は中央の黄色い部分です。



★群生地:木曽駒ヶ岳など

②イワツメクサ(岩爪草)

ハコベ属のイワツメクサは、高山の岩壁などに群生する山野草です。小さな白い花姿と細い葉が涼しさを演出してくれる夏の野草です。

★群生地:乗鞍岳など

③ヤナギラン(柳蘭)

高原に咲く山野草のヤナギランは、草丈は50~100cmと見栄えがよく、夏に咲く花が大群生している様子は圧巻です。



★群生地:霧ヶ峰など

④コマクサ(駒草)

高山植物の女王とも呼ばれるコマクサは、馬の顔を思わせる花の形状が名前の由来です。日本の各地で絶滅危惧種に認定されており、木曽駒ヶ岳では営林署が増殖活動を行っています。

★群生地:燕岳など



⑤イワギキョウ(岩桔梗)

岩場に咲くことからイワギキョウと名付けられました。夏に咲く花は草丈10cmほどで、涼しげな青紫色の花が群生します。よく似た品種に、繊毛の生えているチシマギキョウがあります。



★群生地:白馬岳、乗鞍岳など

紹介した以外にもまだまだ様々な種類の高山植物があります。この夏は綺麗な花や山野草の鑑賞に高原を散策してみるのも良いかもしれませんね。

