

食中毒に

気を付けよう!

保健師 清澤 恵



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

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。

食中毒予防の3原則

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。

『つけない』

「つけない」ために新鮮な食材を購入し、調理用具と手は洗剤や石鹸を使ってよく洗いま

しょう。野菜は流水できれいに洗い、肉・魚などの生

ものを

触った

手で、

生で食

べる野

菜や果

物を触らないように注意



『増やさない』

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。

調理前の要冷蔵・要冷凍の食品は、持ち帰ったらすぐ



に保存して下さい。調理後はなるべく早く食べ、残った物を常温で放置しないようにしましょう。

『やっつける』

ほとんどの細菌やウイルスは加熱

によつて

死滅しま

す。菌を

「やっつ

ける」た

めに肉や

魚は十分

に加熱しま

しょう。また肉

や魚などを使つた後の調理

用具は石鹸で良く洗つた

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

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

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す。以下のことに気をつけま

しょう。

① 安静と保温につとめる

② スープなど

で十分に水

分を摂り、お

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つて

いる方は、自己判断でイン

スリンを中断しないように

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有名なウスユキソウは、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:木曾駒ヶ岳など

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、木曾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。

とても暑い...



内科医師 細川 研