

猛暑のこの時期に気を付けたい！ ～いまさら聞けない「食中毒」のこと～

5月以降の暑くなる時期に多く発生するのが細菌性の食中毒です。

細菌性食中毒は一年を通じて発生しますが、30℃～40℃が最も細菌が活発になり増えやすくなります。今回は今最も発生しやすい「細菌性食中毒」について紹介したいと思います。

細菌性食中毒の症状は？

症状としては主に下痢、腹痛、嘔吐など胃腸炎のような症状を起こします。また発熱や倦怠感など、風邪のような症状を起こすこともあります。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気がつかれず、重症化することもあります。



細菌にはどんな種類があるの？



カンピロバクター

十分に加熱されていない肉や飲料水、生野菜などが原因。ペットからの感染も。

食後2～7日で、下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛などの症状が出ます。

乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。



サルモネラ菌

十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因。

食後6～48時間後で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状が出ます。

乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。



黄色ブドウ球菌

傷やニキビを触った手で食べ物に触ると菌が付きやすく、加熱した後に手作業をする食べ物が原因。食後30分～6時間で、吐き気、腹痛などの症状がでます。

一度毒素が出来ると加熱しても食中毒を防ぐことはできません。



腸管出血性大腸菌 (O157など)

十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因。

食後12～60時間で、激しい腹痛、下痢、血が多く混ざった下痢などの症状が出ます。症状が重くなると、死ぬこともあります。

1分以上加熱すれば死滅。



腸炎ビブリオ菌

生の魚や貝などの魚介類が原因。

食後4～96時間で激しい下痢や腹痛などの症状が出ます。

塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い特徴があります。

次のページは予防策！▶▶

これだけはやっておきたい!!

食中毒予防 **3原則** とは!?

その1 「つけない」

「つけない」とは細菌を手や食べ物につけないということです。

その中で私たちが出来るもっとも基本的な対策が「手洗い」です。

調理する前や食事をする前に水洗いだけでなく、石鹸等を使用して丁寧な手洗いを習慣化しましょう。

～正しい手洗いの方法～

汚れが残りやすい部分（・指先・手のひらのしわ・親指の付け根、ふくらみ・爪と皮膚の間、甘皮の部分・手首 など）を意識しながらしっかりと洗いましょう。

手洗いは食中毒予防の第一歩です。正しい手洗い方法を身につけて、食中毒を防ぎましょう。

それでは手洗いの手順(一例)を紹介します。



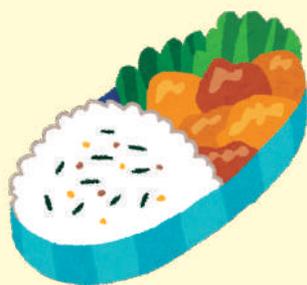
その2 「増やさない」

細菌は時間とともに増殖します。その多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。細菌を「増やさない」ためには、生モノや調理した料理は温かい部屋に長時間放置せず、作った料理はなるべく早く食べ、食べきれないものは速めに冷蔵庫へ保存するよう心がけましょう。

Point !



小分けで保存！



お弁当に入れるのは
冷めてから！



温め直しは
しっかりと加熱！

その3 「やっつける」

「やっつける」とは加熱のことです。ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。焼く、煮る、蒸す、茹でる、揚げるの調理法に関わらず、食材の中心までしっかりと加熱することで細菌の多くを減らすことができます。

Point !



作業台や調理器具は
清潔に！



食べ物の中心温度が75度以上
なるように調理しよう！



食中毒に気を付けて 食を楽しもう!!

～栄養料だより～

ぶたしゃぶそうめん（梅だれ）

材料（2人分）

- ・豚肉：80g
- ・そうめん：150g
- ・大根おろし：30g
- ・オクラ：4本
- ・大葉：2枚
- ・ごま：適量
- ・酒：適量（肉の臭み消し用）

【梅だれ】

- ・梅干し：2個
- ・はちみつ：小さじ1杯
- ・麵つゆ（3倍濃縮）：大さじ3
- ・水：200ml（1カップ）

<作り方>

- ① 豚肉は酒を振りかけて臭みを消す。熱湯でゆで、冷水に取り、ペーパータオルで水気を取る。
- ② オクラは塩をまぶして軽く板ずりする。熱湯でゆで、冷水に取り、ペーパータオルで水気を取る。
- ③ 大葉はせん切りにする。
- ④ 梅干しの種を取り、包丁でたたく。
- ⑤ たいた梅干しを梅だれの調味料と合わせる。
- ⑥ そうめんをパッケージ表示通りにゆでて冷水に取り、洗って水気をしっかり切って器に盛り付ける。
- ⑦ 加熱して冷ました豚肉・オクラ、大葉、大根おろし、梅だれをそうめんにかけて、ごまを振る。



【食中毒予防の食材】

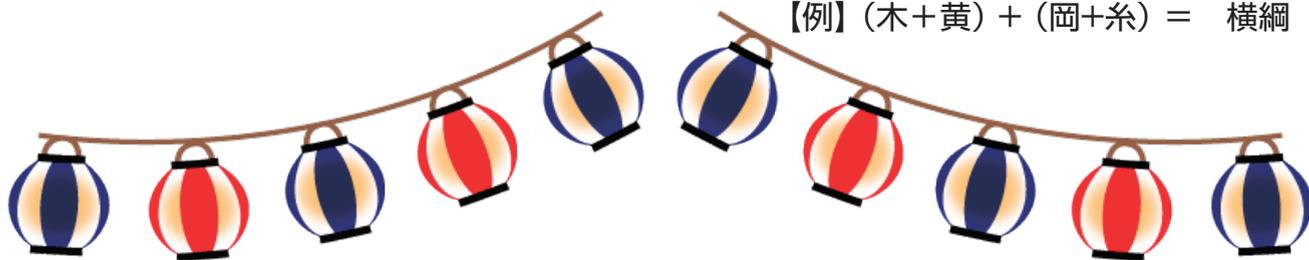
- ・大葉：ペリルアルデヒド（大葉の香気成分）、ポリフェノール → 殺菌効果
- ・大根おろし：イソチオシアネート（大根の辛み成分） → 食欲増進と抗菌作用
- ・梅干し：クエン酸 → 殺菌・除菌



漢字の足し算

【例】のように（ ）ごとに漢字のパーツを組み合わせて、それぞれ二字熟語を完成させて下さい。

【例】（木+黄）+（岡+糸）＝ 横綱



①（非+戸）+（会+糸）＝ _____

本の内容に入る前の絵のこと

②（衣+イ）+（頁+束）＝ _____

誰かに何かをお願いすること

③（吉+糸）+（日+日+日）＝ _____

愛の〇〇

④（刀+日+口）+（口+禾）＝ _____

なつかしい感じがする

⑤（言+心+刃）+（口+丁）＝ _____

行政庁の同意が必要

答えは次のページの下部を見て下さい！

暑い夏、君たちはどう生きるか

東住吉森本リハビリテーション病院
院長 服部 玲治



暑い日が続きます。でも嬉しいことに、今年も大谷翔平選手が大リーグで大活躍し、私の、いや、多くの日本国民の一股の清涼剤となっています。今や大谷選手の試合の結果を早く知りたくてインターネットで検索すると、「お」と入力するだけで「大谷翔平 速報」と出てきます。大げさでは無く、歴史が作り上げられるところを目撃しているようなもので、同じ時代に生きている幸運を噛みしめています。

さて、この、規格外、前例のない、類を見ない、アメリカではよく想像上の生き物ユニコーンと表現される大谷選手ですが、この常識を覆す思考法がどんなものなのか、私はとても気になっていました。ある日、大谷選手の愛読書として「運命を拓く」が上げられている記事を見た時に、嗚呼、成程と得心がきました。著者の中村天風さんのことはご存じの方もいらっしゃると思いますが、このコラムでも以前からちょくちょく取り上げさせてもらっている稲森和夫さんや松下幸之助さんは天風さんに心酔していました。それだけでは無く、多くの成功者がこの天風哲学からの影響を公言しています。

天風さんは、「積極精神」の思想で、「人生は心一つの置きどころ」と説きます。つまり、人生の要素の多くは、自分自身の心がけ次第でいくらでも変えることができる。物事を悲観的にとらえ、取り越し苦労をするのではなく、気持ちを常にはつらつと保つことが良い人生を送る秘訣だということです。コップに半分に入っている水を、「半分しか水がない」と思うより、「半分もある」と思う方が良い方に人生は進む。前向きな考えが、運命を拓くということですね。確かに納得できるものがあります。そして、暑いときには、「暑いなあ、やりきれないなあ」ではなく、「暑いなあ、余計元気が出るなあ」と口にすればよいと、天風さんは言います。しかし、いくら何でも「暑いなあ、余計元気が出るなあ」は、あまりにも根拠の無い精神論のように聞こえます。心の持ちようはそれで良くても、気を付けておかないといけないことは、自信だけは満々で、努力もせず自分は何でも出来るという考えになってしまったら、それは独りよがりの思い込みに過ぎず、良い結果には結び付かないということです。大谷選手は「積極精神」を実践しながら、そういうこともきっちり理解しています。彼ならきっとこう考えます。「暑いなあ、じゃあ消耗の激しく効率の悪い屋外での練習は控えて、クーラーの効いた屋内で筋トレを中心に練習しよう。」

大谷選手がどんなに活躍していても、チームは強く無く、よく負けます。彼はそんな時でもけっして悲観的な言葉は無く、「まずは自分がやれることをやるしかないの。やれることと言ったら打席でいいプロセスでフォアボールもそうですし、ヒットを打つ、ホームランを打つことしかできないの。」と答えています。事実は事実としてありのままにとらえ、それに対しどう感じるかに左右されない。無理にポジティブに振舞うのでもなければ、過度にネガティブな感情にもとらわれない。これはポジティブ思考でもなくネガティブ思考でもなく、ニュートラル思考と言えるものです。そのうえで、大谷選手は自分の置かれた状況やものごとを分析し、自分がやれることだけにフォーカスします。事実をニュートラルにとらえて、余計な感情にとらわれず現実的にできることにのみポジティブに取り組む姿勢を貫いているように思えます。実際、ピンチの時にどのように気持ちをポジティブに切り替えるのかとの質問に、「なにごとにもバランスとと思っているので。いいこともあれば、悪いこともある。意識的にいいことを考えるのは大事かなと思いますけど、常にポジティブでいようとは思っていません」と答えていました。盲目的なポジティブ思考という訳ではないんです。人がどうか、環境がどうか、自分でコントロールできないことをいくら悩んでも仕方ない。自分でコントロールできることに全力で取り組む。最強の思考と行動です。

「暑いなあ、・・・」その後、どう感じて、どう行動するか。幸も不幸も自分次第、君たちはどう生きるか。大谷選手に、毎日、そう問われている気がします。

高次脳機能専門外来

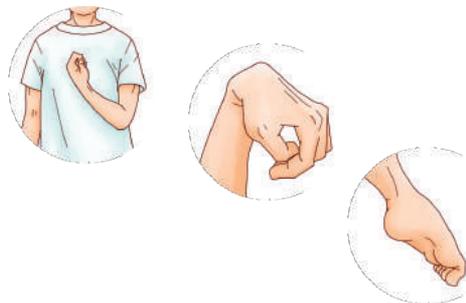
患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となります。



ボツリヌス外来

水曜午後 完全予約制

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。発症から時間が経っている場合でも諦めずにご相談下さい。



装具外来

装具に関するお悩みはありませんか？

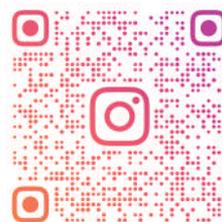
当院では義肢装具士と協力し装具の修理や再作成、現状の状態に合う調整を行います。あなたの身体に合った装具でより良い生活が送れるように全力でサポートします。＜火曜午後 1 時 完全予約制＞



広報からのお知らせ

Instagram 始めました！！

入院してみないとわからない病院での生活や医療に関する情報を更新しています。是非ご覧ください！



MORIMOTO.REHA.HP

病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121 (代表)

06-6701-2200 (リハ科直通)

URL <https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>

＜病院までのアクセス＞

- ✿ 近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約 15 分
- ✿ 大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約 2 分
- ✿ 北港観光バス 西田辺から住道矢田 8 丁目下車 約 3 分

