

なごみんだより

なごみ診療所 2018年夏号

にし院長の

今回のテーマ：食中毒

暑さが厳しい季節になりましたね。
こんな時期に気をつけたいといけない病気の1つである食中毒。
食中毒は大きく分けて2つに別れます。

1) 細菌性食中毒⇒主に夏

- ★感染型・・・細菌感染した食品を摂取し、体内で増殖した細菌によるもの
(サルモネラ・腸炎ピブリオ・病原性大腸菌 など)
- ★毒素型・・・食品内で細菌が産生した要素を摂取することで起きる
(黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌など)

2) ウィルス性食中毒⇒主に冬

(ノロウィルス・ロタウィルスなど)

予防法

- ①細菌をつけない、持ち込まない
- ②細菌を増やさない
- ③細菌を殺す(加熱)
- ④流水と石鹸で手を洗う

嘔吐物、排泄物の処理・・・塩素系消毒液を使う
汚れた衣類の洗濯方法・・・消毒液で洗濯する

食中毒予防の三原則

- ①菌をつけない
- ②菌を増やさない
- ③菌をやっつける



水分と塩分補給が大切!



正しく水分はとっていますか?

体の中の水分は真水ではなく、ナトリウムやカリウムなどの電解質と呼ばれる成分を含んでいます。
大量に汗をかいて水分を失った場合、電解質含まない水やお茶をたくさん飲んでも、喉は潤いますが、水分は蓄えられません。

水やお茶によって電解質の濃度が薄められてしまう為、体は適切な濃度バランスを保とうとして、尿として排泄してしまいます。

日常のこまめな水分補給はお茶や水でも良いですが、これからの季節は電解質を含んだ飲み物で水分を補いましょう。塩分を含んだ飴や梅干しなどで程よく塩分を摂ることも大切です。

熱中症の症状

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④体温が高い、皮膚が乾いている
- ⑤呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

もし熱中症かなと思ったら・・・

- ☑すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼び
- ☑涼しい場所へ移動する
- ☑衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
- ☑塩分や水分を補給する
(嘔吐の症状が出ている、意識がない場合は無理に水分をとらせない)



なごみ診療所でも毎年熱中症の患者様が多く受診されます。
電解質を点滴して治療します。気になる症状がある場合はお気軽にご相談下さい。

おすすめレシピ

酢たまねぎ

材料

- ・たまねぎ：2個
- ・純粋はちみつ：大さじ4~5杯
- ・酢：たまねぎが容器に浸るくらい
- ※はちみつと酢はお好みで調整して下さい

♪作り方♪

- ・玉ねぎは薄くスライスかみじん切りにし、15分ほど空気にさらす
- ・清潔にした容器に材料を全部詰め込む

2~3日置いたら食べられます

お好みでレモンを加えると爽やかなマリネになりますし、カレー粉を入れるとエスニックな味も楽しめます。みなさんも、いろんなアレンジを楽しんで、暑い夏を乗り切りましょう!



~夏季休暇のお知らせ~



8月11日(土)~8月15日(水)