

これからの季節は特に注意したい「食中毒」

気温、湿度とも高くなる梅雨から夏にかけて、特に注意が必要なのが食中毒です。主な症状は腹痛や下痢、嘔吐などですが、場合によっては命に関わることもあります。食中毒は家庭でも発生します。細心の注意を払いましょう。

原則は「つけない」「やっつける」「増やさない」

食中毒の原因には細菌、ウイルス、キノコやフグなどの自然毒、化学物質などがあります。いずれも年間を通して発生しますが、この時期に多いのが細菌によるものです。食中毒を防ぐには細菌を「つけない」「やっつける」「増やさない」ことがポイントです。

「つけない」とは、調理前や食事前に丁寧に手洗する、包丁とまな板は肉・魚用と野菜用に分ける、食材を流水で洗って細菌を流すなどの対策です。

細菌を「やっつける」のに効果的な方法は、加熱すること。ほとんどの細菌は、食材の中心を75℃で1分以上加熱すると死滅します。食材は内部までしっかりと加熱しましょう。ただし、皮膚や傷口にいる黄色ブドウ球菌が作る毒素は100℃で30分加熱しても死滅しません。おにぎりはラップを使って握り、手に傷があるときは使い捨て手袋をして調理します。なお、黄色ブドウ球菌が作る毒素以上に熱に強いのがヒスタミンという物質です。ヒスタミン産生のもとになる物質はマグロやカツオ、サバ、ブリなどの赤身魚に多く含まれます。これらを購入したら速やかに冷蔵庫で保管しましょう。

冷蔵庫・冷凍庫の開け閉めにも気をつけて

多くの細菌は10～60℃で増殖するので、「増やさない」ためには冷蔵庫や冷凍庫での低温保存が有効です。ただし温度管理がずさんだと、庫内でも細菌は増殖します。冷蔵庫は10℃以下、できれば5℃以下、冷凍庫は-15℃以下で管理しましょう。特に暑い時期は、扉の開閉時に庫内の温度が上がります。よく使うものはまとめて取り出しやすい場所に置くなど、扉を開けている時間を短くする工夫が必要です。また、冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎると冷気が

循環しにくいので、入れる量は容量の70～80%までにします。肉や魚のパックから細菌の混じった汁が漏れる可能性があります。それぞれポリ袋に入れてから冷蔵庫・冷凍庫に入れるのがおすすめです。なお、冷凍した肉や魚を室温で解凍すると細菌の増殖を招きます。解凍は冷蔵庫で行いましょう。

エコバッグの中で細菌が増殖することも

環境保護意識の高まりとともにエコバッグを持ち歩く人が増えています。それはとてもよいことですが、購入した肉や魚をパックのまま、あるいは野菜を直接エコバッグに入れるのはやめましょう。パックから出た汁や野菜の土がエコバッグに付着し、そのまま使い続けると細菌が増殖して新たに購入した食品に付着することがあります。肉や魚のパック、野菜などはポリ袋に入れてからエコバッグへ。また、定期的にエコバッグを洗うことも忘れずに。

なお、食中毒について気になることがあるときは、薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 堺 直子

さらば 熱中症

特集

■これからの季節は特に注意したい「食中毒」…4

ラジオ体操が流せるプタのマスコットを80名様にプレゼント…4

知って 対策!

子ども



体温調節機能が未熟、体内の水分量が少ない、身長が低く地面からの照り返しの影響を受けやすい、などが理由。

高齢者



体温調節機能の低下や体内の水分量の減少のほか、暑さや喉の渇きを感じにくいため、適切な水分摂取が困難に。

体調不良の人



寝不足や疲れなどで体調が悪いときや、二日酔いや下痢で体内の水分量が減少しているときは体温調節機能に影響が。

持病がある人



糖尿病や腎臓病、心臓病などにより体温調節機能が低下することが。また、多汗症の人は体内の水分不足を招くことも。

熱中症になりやすい人

熱中症のリスクが高い人がいます。該当する人や周りの人は特に注意を。

肥満の人



皮下脂肪が多いため体内の熱を外に逃がしにくくなります。また、重い体を動かすため、より多くの熱が体内で発生。

暑さに慣れていない人



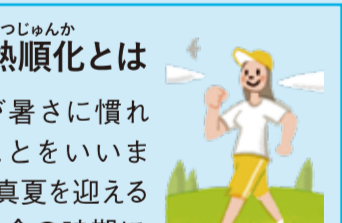
暑さに体が順応できず、体温を下げるのに十分な量の汗をかけません。そのため、熱が体内にこもってしまいます。

筋肉量の少ない人



体にある水分の約40%が筋肉に貯蔵されています。筋肉量は40歳代以降、急激に減少するため加齢とともに体内の水分量も減少。

暑熱順化とは



体が暑さに慣れることをいいます。真夏を迎える前の今の時期に、ウォーキングや筋トレなど軽く汗をかく程度の運動を2週間ほど続けると、暑熱順化が完了するといわれます。

熱中症になったときの応急処置

熱中症は高温多湿の場所にいるとき、あるいはいた後に起こります。

こんなときは熱中症を疑え!

めまい、立ちくらみ、こむら返りなどの脱水症に加え、体温が高くなると、嘔吐や頭痛、吐き気などが、重度になると意識障害やけいれんが起ります。



すぐに行う3つの応急処置

1 暑さを避ける

屋外なら風通しの良い日陰へ移動。屋内の場合はエアコンなどを使って室温を下げます。

2 体を冷やす

太い静脈が通る首すじやわきの下、太ももの付け根に保冷剤や冷えたペットボトルなどを当てます。

3 水分補給・塩分補給を行う

経口補水液(中面参照)やスポーツドリンクなどで水分とともに塩分を補給します。



①～③で症状がよくなれば、そのまま休息をとり、体調が十分に回復するのを待ちましょう。症状が改善しなかったり、自分で水分をとれなかったりするときは、すぐに医療機関を受診してください。

周囲の人が熱中症になったときは

声をかけても意識がはっきりしない、体を動かすことができない、けいれんがあるといった場合には、すぐに救急車を呼んでください。救急車が到着するまでの間に上記の①～③を行います。反応が悪い場合は無理に水を飲ませないこと。

イラストレーション: 橋本 豊

クスリンです。



ご意見をお寄せください

読者アンケート

回答方法 ハガキ、二次元コード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとしてさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
- 中面で紹介したクーリングシエルターを知っていましたか?(はい/いいえ)
- ②で「はい」と答えた方は利用したことがありますか?(ある/ない)
- 記事の中で試してみたいと思った対策を教えてください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑧ 氏名 ⑨ 性別 ⑩ 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

二次元コード 二次元コードを読み取るか、<https://form.run/@Life2026061>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life6月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、7月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で80名様に下記の商品をプレゼントいたします。



ラジオ体操がどこでもできる

頭のスイッチを押すと、かけ声のあとに「ラジオ体操第1」と「ラジオ体操第2」が順番に流れます。音量調節機能付き。プーと一緒楽しく運動不足を解消しましょう。

体操プー メガ W134×D104×H160(mm) 単3電池3本使用(電池別売) 3,278円(税込) ハシートップイン ☎03-6657-1841

※商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合があります。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club <https://www.healthylifeclub.net/>

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「アマガサ(雨傘)でした。」

マ	カ	オ	ア	マ
カ	イ	リ	キ	ガ
エ	ン	シ	サイ	
ガ	ン	ソ	ノ	モ
イ	カ	ジ	ノ	
カ	ワ	ク	ダ	リ

次号予告 7月号は「缶詰」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援 薬局 class A 薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

