

9月度 最新情報

ちくさ病院通信

第59号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



「食中毒」に気を付けましょう

9月は食中毒の発生件数が多い時期です。気温も湿度も高い真夏に食中毒が多いと思われがちですが、実は年間で一番発生件数の多い時期は9～10月です。夏ばてして体力が落ち、免疫力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり体調を崩しやすいことや、秋は行楽シーズンですから、バーベキューや運動会、お祭りなど野外での食事が増えることも影響しています。

食中毒の原因

最も多いのは細菌やウイルスによる感染性のものですが、秋にはキノコやフグなどの自然毒によるものが増えてきますので注意が必要です。代表的な原因菌としてはカンピロバクターや腸管出血性大腸菌が多く、食肉を生食あるいは不完全加熱調理品として食べることで発生しやすくなります。平成23年に焼き肉店でユッケを食べたことが原因で死者5名を含む約200名の腸管出血性大腸菌中毒が発生し、食用生肉の衛生管理について大きな社会問題になったことは記憶に新しいと思います。油断せずに気を付けましょう。以下、原因になりそうな菌の一例をご紹介します。

サルモネラ菌(生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し等)

十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因となります。乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。食後、6時間～48時間で、はきけ、腹痛、げり、発熱、頭痛などの症状が出ます。

黄色ブドウ球菌(おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パン等)

ヒトのひふ、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きます。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできません。食後30分～6時間で、はきけ、腹痛などの症状が出ます。

腸炎ビブリオ菌(刺身、寿司等)

生の魚や貝などの魚介類が原因となります。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。食後4時間～96時間で、激しいげりや腹痛などの症状が出ます。

細菌性食中毒予防の3原則

細菌をつけない(清潔・洗浄)

食中毒を起こす細菌は、魚や肉、野菜などの食材についていることがあります。この食中毒菌が手指や調理器具などを介して他の食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。手指や器具類の洗浄・消毒や、食品を区分け保管したり、調理器具を用途別に使い分けたりすることなどが必要となります。

細菌を増やさない(迅速・冷却)

食品に食中毒菌がついてしまっても、食中毒をおこすまでの菌量まで増えなければ、食中毒にはなりません。食品についた菌は、時間の経過とともに増えるので、調理はすばやく行い、調理後は早く食べることが大切です。また、細菌は通常、10℃以下では増えにくくなるので、食品を扱うときには室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する必要があります。

細菌をやっつける(加熱・殺菌)

一般的に、食中毒を起こす細菌は熱に弱く、食品に細菌がついていても加熱すれば死んでしまいます。加熱はもっとも効果的な殺菌方法ですが、加熱が不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する例が多いので、注意が必要です。また、調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することが大切です。

9月に気を付ける病気

アルツハイマー病：9月は「世界アルツハイマー月間」と定められており、認知症の啓発活動が行われています。アルツハイマー型認知症は脳が委縮して物忘れなどの症状が現れる病気、高齢化に伴い患者数が増加しています。

9月病：季節の変わり目で気温が急激に変化したり、日照時間が短くなったりすることで、メンタルや身体に不調をきたすことがあります。気分が落ち込む、やる気が出ない、イライラする、頭痛や肩こり、眠れないなどの症状が現れることがあります。

風邪やアレルギー性の鼻炎、気管支炎、喘息：秋は乾燥や冷気により、肺を中心とした鼻や口、喉などの肺系統が潤いを失い、風邪やアレルギー性の鼻炎、気管支炎、喘息といった病気にかかりやすくなります。

9月病の対策としては、栄養バランスのよい食事、適度な運動、良質な睡眠をとることが挙げられます。無理をせずに日々を過ごしましょう。

9月の行事とお菓子

敬老の日 第3月曜日 9月16日

「敬老の日」は、兵庫県多可郡野間谷村(現：多可町八千代区)の門脇政夫村長が提唱した「としよりの日」が始まりです。「老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」と、1947年(昭和22年)から、農閑期に当たり気候も良い9月中旬の15日を「としよりの日」と定め、「敬老会」を開きました。

1950年(昭和25年)からは兵庫県全体で行われるようになり、それが全国に広がり、その後、1966年(昭和41年)に国民の祝日として9月15日が「敬老の日」に制定されました。

2002年(平成14年)までは9月15日を「敬老の日」としていましたが、「祝日法」の改正でハッピーマンデー制度が実施され、2003年(平成15年)からは現在の9月の第3月曜日となっています。

秋分の日 9月23日

「秋の彼岸」の中日でもあり、「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」ことを趣旨としています。昼と夜の長さが同じになる日とされますが、実際は昼の方が若干長いのです。「秋分の日」の前後三日間とこの日は「秋の彼岸」であり、墓参りをする人が多いです。東にある現世と西にある仏の世界が最も近くなるとされる特別な日でもあります。ちなみに、秋分の日は、国立天文台が作成する「暦象年表」に基づいて閣議で決定されるため、必ず9月23日が秋分の日であるわけではありません。天文計算上、2044年までは9月23日です(うるう年に限り9月22日)。

国際識字デー 9月8日

1965年(昭和40年)のこの日、イランのテヘランで開かれた世界文相会議でイランのパーレビ国王が軍事費の一部を識字教育に回すことを提案しました。記念日はこれに由来するものであり、世界の識字率の向上が目的。また、世界中の国や人々に識字の重要性を強調する日でもあります。この国際デーや国際年のような取り組みにより世界の識字率は着実に向上していますが、世界には紛争や貧困、差別などが原因で、読み書きのできない人が約8億人いると言われており、その3分の2が女性であることも分かっています。識字率が低い国はアフリカなどの開発途上国に集中しており、国の経済発展にも影響を及ぼしています。一方で、日本の識字率は非常に高く、現在ではほぼ100%となっています。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目!

多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからの声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にさせていただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索!



在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5カ月前

訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院の
クチコミはコチラ↓



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちらから★



Instagram

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347