

まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連
まるせっぷ厚生クリニック

TEL47-3131 FAX47-3134

北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



No. 13

梅雨から夏に増える

食中毒

6月から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

細菌による食中毒の代表的なものは、近年、発生件数や重症例が多い事で知られる「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌(O157など)」によるものです。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。



食中毒から身を守ろう！

自宅での
予防ポイント

食材の購入・保存

- 消費期限などを確認する
- 肉や魚は汁が漏れないように注意して一つ一つをビニール袋に入れ、できれば氷や保冷剤と一緒に持ち帰る
- 帰宅後すぐに生鮮食品は冷蔵庫(庫内10度以下)、冷凍食品は冷凍庫(庫内マイナス15度以下)へ入れる
- 冷蔵庫や冷凍庫は詰め込みすぎないなど

食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 調理で使用した箸は使用しない
- 清潔な食器に料理を盛り付ける
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
- 料理は長時間室温で放置しない、消費期限など確認する

下準備・調理

- 作業の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 台所は清潔に保つよう心がける。特にふきん・タオル類は、頻りに清潔な物と交換する。
- 野菜は流水できれいに洗う。また、生の肉や魚、卵をさわった後は丁寧に手を洗う。
- 肉や魚は中まで十分に火を通す(中心部の温度75度で1分以上加熱)

残った食品の扱い・後片づけ

- 残った食品は小分けにし、清潔な容器に保存する。食べる際は十分に加熱する
- ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。消費期限などを確認する
- 調理に使ったまな板・包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- スポンジは洗ってからよく水を切る

回鍋肉

ブッヒー

冷しゃぶサラダ



賢く、おいしく予防するコツ

食中毒を防ぐには、抗菌、防腐作用に優れた梅干しや薬味野菜のシソ、ニンニク、ネギ、香菜、ショウガ、ワサビなどの食品が効果的です。料理にたっぷり添えましょう。また、免疫力を高めるビタミンB1が含まれる豚肉も食中毒予防におすすめの食品です。

夏場に多い蜂刺され

8月がピーク

局所的な腫れから重い全身症状まで・・・

皆さんは蜂刺されからくるアナフィラキシー(アレルギー症状)を知っていますか？
蜂に刺された場合に、蜂毒にアレルギーが無ければ、刺された箇所に軽い痛みやかゆみ、腫れなどが起こり(局所症状)数日程度で消えていきます。

しかし、蜂毒にアレルギーがあると、刺された人の約10~20%が、全身の蕁麻疹などの皮膚症状や嘔吐、浮腫、呼吸困難などが起こるアナフィラキシーを引き起こすといわれています。そのうち、数%は意識障害や急な血圧低下によるアナフィラキシーショックを起こすとされ、命に危険がおよぶ確率が高くなります。



原因となる蜂は？

蜂は巣を守るために外敵に向かっていく習性があります。人を刺す習性があるのは、スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチの3種類です。営林署や林業、農業、ゴルフ場などにおいてスズメバチやアシナガバチ、養蜂業やイチゴ農家ではミツバチに刺されるケースが多いといわれています。

触らない、近づかない！

毒針を持つ蜂でも、こちらから刺激しなければ刺されることはまずありません。蜂が相手を襲うのは、巣が攻撃されて危険を感じたとき。蜂に刺されないためには「蜂に近づかない」、「巣に近づかない」、「蜂や巣に触れない」を守りましょう。

自宅で注意したいこと

靴の中、洗濯物や布団を取り込む時には、蜂が潜んでいないかよくチェックしてから取り込みましょう。アシナガバチやミツバチは民家やその周辺に巣を作る習性があり、日当たりの良い洗濯物などにとまっていることがあります。蜂が家に入ってきたときは、蜂を刺激してはいけません。明るい方の窓や玄関のドアを開け、自然に外に出るのを待ちましょう。むやみに近づいたり、棒でつついて落としたりすることや殺虫スプレーを散布することは絶対に避けましょう。

アウトドアや山で注意したいこと

一番良いのは蜂が居そうな場所に近づかないことですが屋外作業や、山歩きなど、蜂が居そうな場所に行くときは服装を工夫することによって蜂を避けるようにしましょう。蜂は黒っぽい色に向かって攻撃したり、甘い匂いに誘われたりする習性があります。また、顔や首、腕、足など、露出した部分を真っ先にねらわれるので、なるべく肌を覆う服装を心がけましょう。

蜂に刺されないために

- 服装は白っぽい色や明るい色の長袖を選ぶ
- なるべく肌を出さない
- 黒いバッグ、黒いカメラなど黒いものは持たない
- 花柄の服装、花柄のバッグなども避ける
- 甘い香りのする香水や整髪料はつけない

蜂に攻撃されたら・・・

蜂が向かってきた時に、手でふりはらったり大声をあげたりすると、かえって蜂を刺激します。目を閉じて、顔を下向き加減にし、身を低くしてじっとしていきましょう。興奮した蜂に刺されて、他の蜂が集団で襲ってくる場合もあります。走らないよう、速やかに、その場から離れて下さい。