

夏に向けて注意したい!!

食中毒



健管便り 夏号

2025 年 7 月発行

堀川病院 健康管理部 衛生委員会

今年は梅雨明けが早く、夏も厳しい暑さとなりそうですね。気温や湿度が高くなると、心配なのが**食中毒**です。食中毒の発生場所で飲食店について多いのは、意外に**家庭**です。

家庭での食中毒は腹痛や下痢、嘔吐などの症状があっても、かぜや単なる体調不良と思いがちですが、対応が遅れると命にかかわることもあります。食中毒をおこす細菌は**気温**と**湿度**が高くなると、増えやすいです。細菌による食中毒を防ぐには、「**気温と湿度**」に気をつけることが重要です。食品を室温で放置しないで、冷蔵庫など低温で保存し、調理の際にしっかり加熱することで、細菌により食中毒の多くを防ぐことができます。

これからの季節、とくに家庭で気をつけたい予防方法を紹介します。

● 冷蔵庫の温度管理

・冷蔵庫はスペースがないと、冷気が循環しにくく、庫内が十分に冷えないため、食品の詰めすぎには注意しましょう。庫内のスペースの3割以上はあけておくようにしましょう。

● テイクアウトやデリバリーでの注意点

・テイクアウト（持ち帰り）やデリバリーだと、調理から食べるまでの時間が店内で食べるときよりも長くなるので、食中毒のリスクが高まります。すぐに食べることを心掛け、十分に火が通っていない肉や生の魚介類を使った料理は避けるようにしましょう。また、お弁当など持ち歩く際には、保冷剤を使って、低温保存するようにしましょう。

● 買い物の際の注意点

・買い物で使用したエコバックには、肉や魚の汁が付着している場合があります。汚れや匂いがなくても、定期的に洗って清潔に洗ってしっかり乾かしましょう。

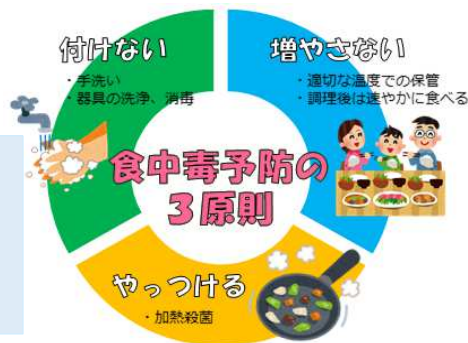
● できるだけ、その日のうちに食べる

・料理はできるだけ、その日のうちに食べきりましょう。残った料理は鍋などに放置せず、すぐに保存容器に小分けにして冷蔵・冷凍しましょう。また、カレーなどは調理後に冷めていくときに菌が増えるので粗熱をとってすぐに冷蔵・冷凍保存し、食べるときはしっかり加熱しましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、食べ物に**つけない**、食べ物に付着した細菌を**増やさない**、食べ物や調理器具に付着した細菌を**やっつける**という3つのことが原則となります。



食中毒を防ぐ基本は『手洗い』

食中毒を起こす最近やウイルスは、食品のほか私たちの**手指**についています。

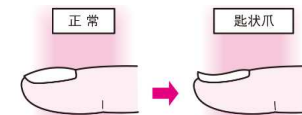
その手で食品や調理器具を触ることで、口から細菌やウイルスが入ってしまいます。食事の下準備、調理の前後、食事の前、トイレやおむつ交換のあとは、**石鹸でしっかりと手を洗いましょう!**

貧血の症状とは??

昨年度の職員定期健診結果で、「要治療」判定のなかで一番多い項目が「貧血」でした。



- ・ **匙状爪**（爪がスプーンのように反り返る症状）



- ・ **舌のひりひり感**、
- ・ **異食症**（氷などを食べたくなる症状）などの症状が現れます。

女性

「かくれ貧血」にご注意を!!

月経があり、妊娠・出産を経験する年代の女性では、10～20%に鉄欠乏性貧血が認められます。また、血液中のヘモグロビン値は基準値内でも体内に貯蔵されている鉄が足りなくなっている「かくれ貧血」の状態にある女性も少なくありません。子宮筋腫や子宮腺筋症などの病気があると、出血量が増える、過多月経となりやすく、貧血を起こしやすくなります。また、更年期の女性では、月経が乱れやすくなるため、過多月経や月経周期の短縮による貧血に注意が必要です。また過度なダイエットや偏食に注意しましょう。

男性

貧血は病気のサイン!!

男性の場合は、鉄欠乏性貧血の割合は女性ほど高くなく、より重い病気が原因で貧血を起こしていることがあります。貧血は胃潰瘍・十二指腸潰瘍や胃がんや大腸ポリープ、大腸がんなどの病気のサインである可能性があるため、たかが貧血と侮ってはいけません!

ヘモグロビン値は男女ともに加齢に伴って、低下するため、高齢者では、性別を問わず、貧血に気をつける必要があります。高齢になると、動悸・息切れなどの典型的な症状を自覚しにくくなり、貧血に気づかないことも。 **なんとなく元気がない、疲れやすい**などの不定愁訴がある場合は、貧血を疑うことも大切です。

いつものこと、ただ疲れているだけ…と思って貧血を放置していませんか??

健診等で、貧血と指摘されても、慢性貧血の人は自覚症状が乏しく、放置している場合も多くみられます。このような場合、心臓や肺機能が貧血をある程度は補いますが、脳や内臓、手足の筋肉は低酸素状態に耐えていることとなりますので、症状が軽いからといってそのままにしていると、身体への負担は大きくなります。また、爪や髪の毛がもろくなるなど、外見上にも変化が現れることがあります。

貧血は身体にとっては一大事です。適切な治療を行うことで、長期間にわたっての治療ではなく、短期間で状態の改善が見込まれます。**「よくある症状」**と油断せずに、症状がある方はもちろん、自覚症状がなくても、健診で貧血項目に要精密検査や要治療と指摘を受けた場合は、医師に相談して原因を特定し、適切な治療を受けるようにしましょう!!