

ひまわり薬局だより

発行者 (一社)ファルマネット山形 ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目7番1号 TEL(0234)22-2662 FAX(0234)22-2683

夏は食中毒にご用心!



腹痛や下痢、嘔吐を引き起こす食中毒。その主な原因となるのは、「細菌」と「ウイルス」です。特に**細菌**によるものは6月～8月の**夏季**に多く発生しています。腸管出血性大腸菌O-157やカンピロバクター、サルモネラなど、耳にしたことのある方も多いのではないかと思います。これらの細菌は室温で増えやすくなり、人の体温ほどで最も増えるスピードが活発となります。夏に食中毒が増えるのはこのためです。

また、食中毒は飲食店などでの外食時だけでなく、家庭での発生も珍しくありません。そのため、普段からしっかりと予防を心掛けることが重要です。そこで厚生労働省では、**菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」**の3原則を挙げています。

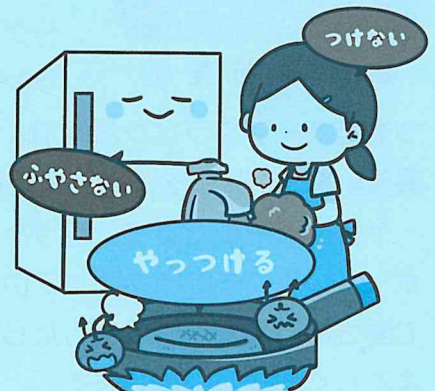
1 付けない

調理を始める前や生肉・魚・卵などを扱う前後、食卓に着く前は必ず**手を洗い**ましょう。また、生ものを扱った器具も使用の都度きれいに洗いましょう。焼き肉などでは、生肉と焼けた肉を扱う**箸を分ける**ことも重要です。



2 増やさない

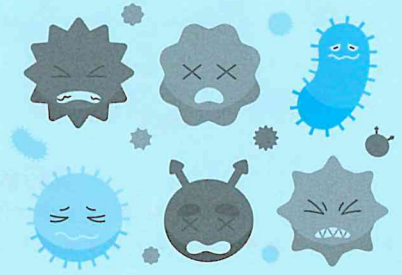
始めにもお話ししたとおり、多くの細菌は温かい環境で活発に増えやすくなります。しかし10℃以下では増える速度がゆっくりとなります。そのため、生鮮食品やお総菜に付着した細菌を増やさないようにするためには、買ってからなるべく早めに**低温（冷蔵庫）**で保存しましょう。ただし、増えるのを完全に止めることは出来ないため、早めに食べることも重要です。



3 やっつける

細菌の多くは**加熱**で死滅するため、肉・魚・野菜の調理の際は加熱することで安全に食べることが出来ます。肉料理に関しては、中心部を75℃で1分加熱することで、中までほどよく火が通ったと言えます。

また、調理器具に関しては、洗剤できれいに洗った後、**熱湯**をかけることで殺菌が可能です。



上記以外にも、生鮮食品はなるべく買い物の最後にし、寄り道せずに帰る、冷蔵庫や冷凍庫は詰め込みすぎない、時間の経った残り物やちょっとでも怪しいと思った物は思い切って捨てるなども有効です。

これらの点に気をつけ、少しでも食中毒の発生リスクを減らしていきましょう。

最後に、下痢や嘔吐などの症状は、体に害となる異物を体外へ排除するための生体防御反応です。むやみに下痢止めなどを服用すると、体内に細菌を留めてしまい、逆効果になってしまう場合があります。もし食中毒の心当たりがあったときは、すぐに医療機関を受診し、医師へ相談しましょう。

職員紹介



薬剤師 本間美柚

4月からひまわり薬局で働かせていただいている本間^{みゆう}美柚と申します。出身の鶴岡から毎日通っています。

さて、突然ですが、皆さんは健康のために何かしていることはあるでしょうか？私は健康や美容の情報収集をするのが好きで、本やインターネットで調べては、大学時代に学んだ知識をもとに、これってそうかも！と思ったことを実生活に取り入れるようにしています。例えばMCTオイルやナッツを摂取したり、白湯を飲むようにしたり、乳酸菌の種類を調べて自家製ヨーグルトを作ったりしています。中でも最近ハマっているのが

ランニングで、今年は10月に行われる酒田つや姫ハーフマラソン(約21km)に参加しようかと悩んでいるのですが、最長記録が15kmなので、まだ挑戦する決意が出来ていません…(笑)

今後は薬剤師として、培った知識を活かして皆様の健康を包括的にサポートしていきたいと思っていますので、お薬の事以外でも健康について聞きたいことがありましたらお気軽にご相談下さい。これからどうぞよろしくお願いいたします。

