



気をつけよう！夏の食中毒

もうすぐ蒸し暑い季節がやってきます。高温多湿の環境では食べ物にも細菌が繁殖し、食中毒の危険が高まります。
今回は、食中毒対策についてご紹介いたします。

食中毒とは

食べ物が原因で起こる病気のひとつに食中毒があります。食中毒は細菌やウイルス、有毒な成分がついた食べ物を食べるることによって起こり、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

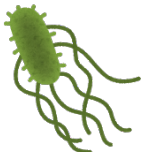
食中毒の原因

細菌による食中毒にかかる人が多くするのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。ウイルスによる食中毒は冬に流行します。食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮ふや腸の中にも存在していて、特別な菌というわけではありません。
食品を作る途中で菌が付いたり、家庭で料理したものを暖かい部屋に長い時間置いたままにしておく、細菌が増える原因となります。

食中毒の主な種類

サルモネラ菌

例) 生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し
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、下痢、発熱、頭痛などの症状が出ます。



黄色(おうしょく)ブドウ球菌

例) おにぎり、お弁当、調理パン
① ヒトの皮ふ、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やすくなります。
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、吐き気、腹痛などの症状が出ます。

腸管出血性大腸菌 O-157

例) 十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水やわき水
菌にはO-157やO-111などの種類がありますが、十分に加熱すれば防げます。
食後12〜60時間で、激しい腹痛、下痢、血が多く混ざった下痢などの症状が出ます。

食中毒予防6つのポイント



② 買うとき

生鮮食品は新鮮なものをよく選んで買しましょう。食料品は最後に買い、買ったら寄り道をせず、早目に持ち帰りましょう。

③ 保存するとき

持ち帰った生鮮食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

④ 下準備をするとき

食事の前、トイレの後はずれず、に石鹸で手をよく洗いましょう。肉、魚、野菜などの食材は別々に洗いましょう。
ゴミは菌の温床となりますので、まめに処分しましょう。



調理するとき
加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。目安は中心部の温度が75度以上で1分間以上加熱することです。

⑤ 食べるとき

調理したらすぐに食べ、室温で長く放置しないようにしましょう。冷凍・冷蔵保存した食品は、食前に再加熱しましょう。
O-157は室温で15〜20分のうちに2倍に増えます。

⑥ 残ったとき

清潔な食器で保存しましょう。少しでも怪しいと思ったら食べないで捨てる心構えが必要です。

もし腹痛や下痢などの症状がみられたら、できるだけ早く医師の診察を受けて「いつ頃からどんな症状が出始めたか」、「どんなものを食べたか」を報告してください。
テイクアウトを利用する機会も増えているかと思えます。手洗い・菌をつけない・増やさない・殺菌するの大原則を守り食中毒を予防しましょう。



参考 農林水産省・日本医師会(牛込)

おくすり、健康、介護への疑問、不安へ

健康サポート薬局を「活用ください」

新型コロナウイルスによる日常生活への影響が続くなか、皆様いかがお過ごしでしょうか？

あおば薬局・コアラ薬局でもマスクや体温計、消毒液など一部の衛生用品が販売できない事があり、お客様には大変ご不便とご迷惑をおかけしております。

この様な情勢のなか、薬局が地域の皆様の不安に少しでも寄り添う事ができればという想いから、今回は「健康サポート薬局」という制度・取り組みを紹介させていただきます。

●あおば薬局は健康サポート薬局です

健康サポート薬局とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局です。かかりつけ薬局・薬剤師の機能が、あり、市販薬や健康食品に関すること、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談することができます。

皆さまの健康をより幅広く、積極的にサポートする役割があり、認定を受けた薬局には左の様なマークが掲示されています。



相談の例としては、

「市販の風邪薬を購入したいけど、いつも飲んでる処方薬との飲み合わせが心配。」

「入院で使う寝間着や、リハビリで使う靴がどういふ物なのか解らない。」

「病院で購入指示があった物の購入先が解らない。」

●処方せんが無くても「相談ください」

多くの医療機関では、予約・受付をすませて、待合室で待つてから医療専門スタッフと話す事ができますが、あおば薬局・コアラ薬局では予約なしでの来局や電話での問い合わせでも常駐する薬剤師や福祉用具専門相談員が薬や健康、介護の事へ相談をお受けしています。

またマスク・体温計・包帯などの衛生用品、介護シューズ・杖・おむつなどの介護用品、高度な医療機器である血糖測定器・パルスオキシメーター（血中酸素濃度を測る医療機器）などを販売する事ができますので、購入先が解らないとお困りの場合などは是非ご相談ください。

薬局で購入できる衛生用品・介護用品・医療機器の一部ご紹介



●介護用シューズ



●杖や歩行器



●とろみ剤



●栄養剤



●特殊な包帯や保護フィルム



●弾性ストッキング



●パルスオキシメーター



●血圧計

注・写真と取り扱いのある商品とは異なる場合がございます。一部の医療機器は医師の診察が必要な商品があります。

店頭在庫が無い場合は取寄せてからの販売となる場合があります。

2020年6月現在新型コロナウイルスの影響により入荷が難しくなっている商品があります。

編集後記

我が家のゴキブリ事情

私をはじめゴキブリを見たのは今から約40年前、東京の学生寮でした。

その後、東京での4年間、彼らは身近な存在でしたが、群馬に帰ってからは彼らを見る事はありませんでした。が、数日前、我が家の洗濯機の下から茶色の彼らが出現したのです。

東京に比べて群馬は寒いから彼らはいないと安心していましたが油断できなくなりました。

これから蒸し暑くなる季節、彼らは我が家のどこかで繁殖しているに違いないと心配。

爽やかな夏を迎えるために、整理整頓、清潔なお部屋環境づくりに励みたいと思います

(佐藤)

