今月のトピック　予防しましょう！ 食中毒

毎年６月頃から発生しやすい食中毒。レストランや学校などで発生すると、報道で大きく取り上げられるのを目にします。そのため、外食が原因となる事例が目立ちますが、実は家庭の食事にも発生する危険性はあるのです。実際に重症化し死亡に至った例もありますので、十分に対策・予防しましょう。

ここで注意したいのが、食中毒の原因は、食品の「腐敗」とは別のものだという点です。微生物の増殖により食べ物の成分が変質することが「腐敗」であるのに対し、食中毒は食品に付いた細菌やウイルス、毒素が体に入ることによって発症する病気です。そのため、食べ物の見た目や臭い・味に変化がなくても起きてしまうのです。このことから、臭いや味などの感覚だけに頼った判断は危険と言えますね。
食中毒予防の３原則「付けない、増やさない、やっつける」を実践して予防しましょう。

このような時は医療機関へ！

下痢や嘔吐を繰り返すなどの症状が出た時は、自己判断で薬を服用しないようにしましょう。吐き気止めや下痢止めの薬を服用すると、腸内の菌が排出されずに毒素が増殖し続けてしまい、重傷化するケースがあるからです。

病院へ行くべき症状

- 激しい下痢や腹痛症状がある
- 吐き気と嘔吐が続く
- 便に血が混ざっている
- 発熱する
- 頭痛がする
- 息苦しくなる

花笑 はなえみ ～あいご幸せの花暦～

６月の第３日曜日は「父の日」です。日本では「父の日」に黄色いバラを贈ることが定着しているようです。

父の日の発祥はアメリカで、最初の式典の際に使用したのが赤と白のバラでした。その後、「父の日」が日本に浸透していく過程で、日本ファーザーズ・デイ委員会が主催した「イエローリボンキャンペーン」と関係して、そのイメージカラーである「黄色」のバラを贈ることが定番になったとされています。現在では、ヒマワリやガーベラなど、バラ以外の黄色い花も父の日の贈り物に人気があるそうです。

黄色には、「希望」「幸福」「知性」などの意味があります。いつも家族の幸せを願っているお父さんへ、感謝と尊敬の気持ちを伝えるのにぴったりですね。

只今大募集

いつもご覧いただきありがとうございます！
あいごでは、皆さまからのご投稿を常時募集しています。お手紙や作品（過去作品も）で誌面を飾ってみませんか？？皆さまと一緒に作り上げていけたら、とても嬉しいです♡

ご投稿お待ちしております!!

編集後記　～ ANOTHER DOOR ・ 流 ～　　ヘルパーステーションあいご　松野智恵

早いもので今年も折り返し地点の頃となりました。令和４年の前半を、皆さまどのようにお過ごしだったでしょうか？私自身は、健康で働いてこられたことに感謝するとともに、さぼり気味(！)だった運動を、しっかり継続していこうと思っております。

さて、今月は「歯と口の健康週間」と「食中毒」についてまとめました。歯周病や口腔機能の低下は、単に口の中の問題にとどまらず、全身の病気や低栄養にも繋がります。健康な生活の基盤でもあるので、皆さまと一緒に私自身も見直していきます。「食中毒」は発生が増加する時期です。毎年繰り返しになりますが、食品などの取扱いに気を付けて、美味しいお食事を楽しんでください。

今年の夏至は６月 21 日です。夏の短夜を、元気に堪能してくださいね☆

えんむすびレター

皆様からの情報・声をお寄せ下さいませ。
- くらしの豆知識
- わたしのお気に入り・趣味・作品
- 困っていること、してみたいこと・行きたいところ など
- その他、ご自由にご記入下さいませ。

…訪問したヘルパーに渡して下さい…
いつもありがとうございます！ ヘルパー一同