



今月のトピック

予防しましょう！ 食中毒



予防



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。

原因



- 細菌とその毒素
- ウイルス
- 青魚のアルギン物質
- キノコ類
- じゃがいもの芽

症状

- 発熱
- 嘔吐
- 腹痛
- 下痢
- じんましん

*食中毒の種類によって症状は異なり、潜伏期間も長いものは1ヶ月になることも!!

＜食中毒予防の3原則＞

- 食品購入後は速冷冷蔵庫へ
- 常温放置は×
- 冷蔵庫に食材詰めすぎない

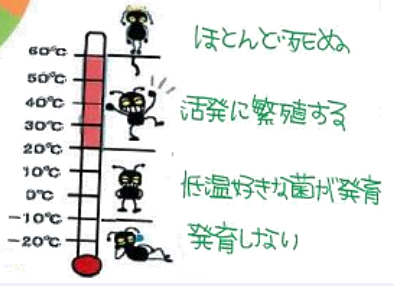


- 丁寧な手洗い
- 調理器具の細かな洗浄
- 体調の悪い時は調理を控える

臭いや味だけの判断は危険です!



- 食品は十分に加熱する
- 器具・設備もしっかり殺菌する (消毒液、熱湯等使用しよう)

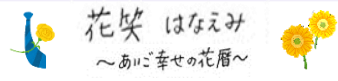


このような時は医療機関へ!

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



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。



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、健康で働いてく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

