



食中毒にご注意下さい！

暑さが厳しくなり、四国もそろそろ梅雨入りの時期となりました。

毎年、梅雨に入る 6 月から夏にかけて食中毒の件数が増加します。

食中毒の原因は主に細菌とウイルスですが、夏場は細菌が原因の食中毒が多くなります。代表的なものは、カンピロバクターやサルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌(O157、O111 など)などです。

細菌による食中毒予防には三原則があり、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

1つ目の「つけない」は、洗うことです。手洗いや調理器具の洗浄殺菌を行います。調理する人の手についた原因菌を食べ物につけないように、調理中こまめに手を洗うことが大切です。

2つ目の「増やさない」は、低温で保存することです。細菌は 10℃以下では増殖がゆっくりになることが知られています。生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし冷蔵庫を過信してもいけません。特に詰め込みすぎには注意しましょう。

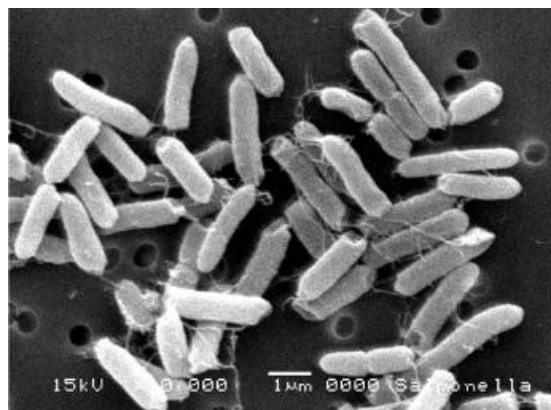
3つ目の「やっつける」は、加熱処理をすることです。ほとんどの細菌は加熱により死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども中まで加熱して食べれば安全です。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに内服せずに、早めに医師の診断を受けましょう。

(政府広報オンラインの記事を参考に作成)



カンピロバクター(食品安全委員会資料より)



サルモネラ(食品安全委員会資料より)

6月4日は「虫歯予防デー」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口の役割は、食べる、話す、表情を作る、からだの姿勢やバランスを保つことです。

歯の喪失原因であるむし歯や歯周病の重症化を予防するために、

日頃のオーラルケアが大切です。定期的な健診を心がけましょう。

ぜひ、これを機会に日々の生活習慣を見直してみたいはいかがでしょうか。

令和8年度の標語は、「歯みがきは 体を守る 最前線」です。



夏の薬の保管について

気象庁の資料によると、今年の最高気温は東かがわで37.9℃、全国的では群馬県伊勢崎の41.8℃でした。こんなに暑いと、薬の置き場所についても、不安になりませんか？

薬の保管のポイントは、①湿気を避ける、②直射日光を避ける、③なるべくすずしい場所を選ぶ、④車の中には放置しない、です。

当院のお薬の袋には【薬は、なるべく「びん」または「かん」などに入れ、湿気、直射日光をさけ、冷蔵庫などすずしい場所に保管してください。】と記載しています。

ただ、冷蔵庫からの出し入れの繰り返しは、結露で薬が濡れて良くないとの考え方もあります。そのため例えば「夏の間は、すぐに飲む数日分の薬は部屋においておき、それ以外は冷蔵庫に入れておく」というのも良いかもしれません。

医療機関から保管方法について特別な説明があった場合は、その説明に従ってください。

例えば、インスリン注射は未使用のものは冷蔵庫、使い始めたら室温での保存が必要です。抗菌薬のオーグメンチンカプセルは外袋を開けた後は、湿気を避けて保存し1ヶ月以内に使用する必要があります。

一方で、自宅での薬の保管について過度に神経質になる必要ありません。薬を厳重に保管するあまり、使いにくい場所にしまい込んで、飲み忘れてしまつては元も子もありません。自分のライフスタイルにあった薬の保管方法を考えてみましょう。

保管に注意が必要な薬

特に湿気を避けて保存
冷蔵庫で保存

オーグメンチンカプセル、アスパラカリウム錠、塩化ナトリウムなど
未使用のインスリン注射、坐薬※など

※ 室温(1～30℃)保存が可能な坐薬もあります