

健康
ガイド

食中毒にご用心

食中毒は、一年を通して発生していますが、ご存じのとおり気温が高くなる夏期は特に注意が必要です。

【食中毒の3原則】

○ つかない

○ 手洗い

肉、魚、卵の調理後、動物を触ったり、おむつ交換、鼻をかんだ後は必ず手を洗いましょう。

○ 調理器具の洗浄・殺菌・使い分けをする。

○ 調理者は手に傷をつけないよう注意する。

食中毒菌が手や調理器具を介して食品につき、増えることで食中毒を起こすことがあります。

○ 増やさない

○ 計画的な食材購入。冷蔵庫へ食品を詰め過ぎないようにする。

○ 食品購入時は寄り道しないですぐ冷蔵庫に入れる。

○ 調理後できるだけ早く食べられるように計画的に調理する。

○ 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジで行い、室温での自然解凍はしない。

8月の休日当番医
急患に限ります

6日 名寄市立総合病院
☎01654 3101

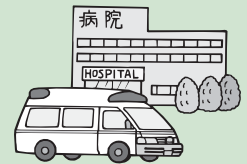
13日 吉田病院
☎01654 3381

20日 名寄東病院
☎01654 2118

27日 名寄中央整形外科
☎01654 2006

9月3日 名寄市立総合病院
☎01654 3101

救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120-208-699



ジで行い、室温での自然解凍はしない。

一般的に食中毒は、室温（10～40℃）で急速に増殖します。腸炎ヒブリオは

8～10分で2倍になります。

やっつける

○ 食品は冷蔵（10℃以下）・冷凍（マイナス15℃以下）保存する。

○ 内部まで十分に加熱する。（75℃で1分以上）電子レンジを使用する場合は、ときどきかき混ぜると良い。

加熱したから安心というわけではありませぬ！熱に強い毒素もあるので、

普段の食品の管理が大切です。

細菌性食中毒とは・・・
食品の中で増えた食中毒菌や菌が発

生した毒を食べることで起きます。

・食中毒菌が増えていると、食品の味やにおいは変化しません。

・主な症状は、胃腸炎症状（腹痛、下痢、吐き気、嘔吐など）、発熱や腹痛など。

サルモネラ菌（鶏卵・食肉類）、腸炎ヒブリオ（生鮮魚介類）は夏に多いので注意しましょう！

市立病院の
やさしい

医療講座

今回のテーマは
「閉塞性動脈硬化症」です

今回のテーマは、最近増えている動脈の病気、“閉塞性動脈硬化症”です。

閉塞性動脈硬化症とは、動脈硬化が原因で四肢の動脈が徐々に細く（狭窄）なっていき、最終的にはつまって（閉塞）してしまう病気です。これは、単に血のかたまりが血管を塞ぐのではなく、血管の壁、おもに内膜というところが肥厚してゆく病気です。狭窄や閉塞を起こした動脈の末梢は、慢性的に血流が不足し虚血の症状が出てきます。閉塞性動脈硬化症のほとんどは下肢におきますので、下肢の症状を中心に説明しますと、軽症のうちは、無症状か冷たく感じる程度ですが、少し進むと、歩くとふとももやふくらはぎの筋肉が張って歩くことが困難になる、少し休めばまた歩ける（間欠性跛行）という、この病気に典型的な症状が出てきます。さらに進行すると、休んでいても痛い（安静時痛）、皮膚がほれたり（皮膚潰瘍）、黒く（壊死）なってきます。また、この病気に特徴的なのは、両側が同時に同程度に症状が出現することはめったになく、大抵は片側であることです。

このような症状の有無と程度によりほぼ診断できますが、閉塞部位や病変の重症度などの客観的診断は、動脈拍動の触知、上腕/足関節血圧比、血管エコー、血管造影によって行います。間欠性跛行までの症状であれば急ぐ必要はありませんが、安静時痛や皮膚潰瘍・壊死が出現した場合は、下肢切断に至る可能性もありますので、早急に血管外科の専門医を受診しましょう。

この病気は、動脈硬化が原因ですから、いわゆる生活習慣病のひとつです。したがって、毎日の生活習慣と、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙といった種々の因子が積み重なって発症する慢性の進行性の病気です。前回も書きましたが、たばこは血管病変を確実に進行させ、四肢の血管のみならず、心臓、大血管なども病気へ導きますので、禁煙が大変重要です。

治療については次回お話しすることにします。

【市立総合病院 副院長 和泉裕一】

子育て保健
ミニカレンダー
8月

- 9日(水)二種混合
- 17日(木)幼児検診・ポリオ
(風連会場)
- 21日(月)股関節脱臼検診
- 25日(金)親子ふれあいひろば
- 29日(火)のびのび親子・子育て
教室
- 30日(水)3歳児健診
- 31日(木)乳児検診(1歳6カ月)

風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。
詳しくは母子健康カレンダーをご覧ください。



咽頭結膜熱(プール熱)の流行に注意しましょう!

プールの水を介して流行することが多いのでプール熱と呼ばれています。プール以外にも、咳やくしゃみによる飛沫感染、目やにや唾液による直接・間接感染で広がります。アデノウイルスの感染で起こるカゼ症候群の一つで、主に子どもがかかります。

7～8月には流行のピークの時期となるため注意しましょう。

症状

5～7日間の潜伏期間があり、まず発熱(4～5日)で発症し、咽頭炎(のどの痛みと発赤)と結膜炎(結膜の充血・目の痛みやかゆみ等)の両方の症状がでてきます。頭痛・吐き気・腹痛・下痢を伴うこともあります。

感染する期間

回復患者または、無症状の感染者からも長期間(約1ヵ月)ウイルスが排泄されるため、感染源となります。

予防方法

- ・うがいや、流水とせっけんによる手洗いを励行しましょう。
- ・便にもウイルスがいますので排便後やオムツ交換時の手洗いを充分しましょう。
- ・目やにからの感染もあるので、タオルの共有はやめましょう。
- ・プールに行ったときは、水泳前後のシャワー、水泳後の洗眼、うがいを充分にしましょう。
- ・ウイルス自体は熱やアルコールに弱いので、これらの消毒は有効です。
- ・学校保健法では、回復後も2日間はお休みが必要な疾病に定められています。

【問い合わせ】保健センター(☎01654 1486)

子育て支援センターで
育児の輪を広げましょう!

「さくらんぼ」 開設:月～金曜日
☎01654 5683(東5南3 東保育所内)



「ちゅうりっぷ」 開設:月～金曜日
火・木曜日は女性児童センターで実施します。
☎01654 3361(西2南2 中央保育所内)



「こぐま」 開設:月・木曜日
☎01655 2378(風連町西町 風連さくら
保育園内)

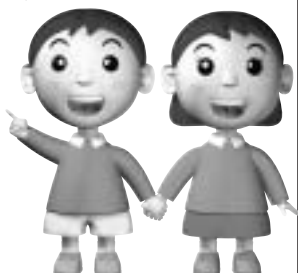


8月の催し

ところ 女性児童センター

わらべうた遊び

・とき 8月22日(火)
10:00～11:30



今月のすくすくアイドル



たくむ
川原 拓夢くん(3歳)
なおむ
直夢くん(4ヵ月)
風連町北栄町

いつもにぎやかな
兄弟で～す

健康講座「太極拳」

とき 8月24日(木)・31日(木)13:30～15:00
ところ 女性児童センター 体育室
参加料 300円(申込時、または教室初日に申し
受けます)
定員 25人
持ち物 運動靴・タオル・バスタオル
講師 高橋栄子さん
申込締切 定員になり次第締め切り
申し込み 女性児童センター ☎01654 3465
動きやすい服装でお越しください。