



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

一戸 淳 先生
医療法人誠仁会 尾野病院 院長



食中毒について

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起きたことはありませんか。このような症状が出たときに疑われる病気の一つに食中毒があります。

食中毒は主に「細菌」や「ウイルス」が原因となりますが、「アニサキス」という寄生虫によるもの、毒キノコ・有毒植物・フグ毒といった「自然毒」による食中毒もあります。

細菌が原因となる食中毒は梅雨時から夏場に多く発生します。細菌は気温や湿度が高い環境を好むためです。細菌性食中毒の治療は下痢やおう吐によって引き起こされた脱水に対する水分補給が中心となります。食中毒を起こしてもたいていは軽症ですみますが、おう吐がひどく水も飲めない・排尿回数が極端に減る・腹痛がひどく我慢できない・吐物や便に血が混じる・呼吸が苦しい、このような症状出現は重症化の兆候なので速やかに病院を受診してください。食中毒を引き起こす細菌は、食肉を中心として卵、野菜や飲み水などに含まれています。人の体の傷に付着した細菌が手を介して感染することもあります。こういった細菌の多くは熱に弱いので食べる前に十分加熱することにより予防が可能です（なかには加熱で予防できない細菌性食中毒もあります）。

ウイルスが原因となる食中毒の代表的なものに「ノロウイルス」があります。ノロウイルスは低温と乾燥を好むため冬場に多く発生します。ノロウイルスはカキなどの二枚貝や、ウイルスに汚染された井戸水を飲むことなどにより感染します。ノロウイルスは感染した人の便や吐物に多量に含まれているため容易に人から人に感染します。そのため食中毒集団発生の原因となることが多く年間患者数が最も多い食中毒です。治療は脱水に対しての水分補給が中心となります。ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がなく、塩素系漂白剤で消毒する必要があります。熱に弱いので十分な加熱により予防が可能です。

アニサキスは長さ2～3cm、幅が0.5～1mmで、白色のやや太い糸のように見える寄生虫です。サバ・アジ・イカなどの魚介類に寄生します。アニサキスが寄生している魚を生で食べた後、激しい腹痛やおう吐で発症します。症状が強い場合は胃内視鏡による虫体摘出が必要になることもあります。魚を生で食べる前に虫がいないかどうか目で確認しておく必要があります。冷凍と加熱が予防に有効です。

自然毒による食中毒は食べ物に含まれる毒素の中毒により重症化することがあり、致死率が最も高い食中毒です。食べ物が安全か危険か判断できない場合はむやみに食べるべきではありません。

細菌やウイルスによる食中毒予防として、「付けない」「増やさない」「やっつける」という3原則があります。調理者は手洗いを忘れず調理器具や食器の洗浄は入念に行い清潔を保ち、食べ物に細菌やウイルスを付けない、周囲に拡げないように注意しましょう。食べ物は新鮮なものを購入し適切な温度（10℃以下）で保管してください。また消費期限は守り調理後は速やかに食べて細菌を増やさないようにしましょう。時間が経ちすぎた残りは思い切って捨てることも必要です。調理をするとき加熱することは食中毒の予防に有効ですが、生焼けでも食中毒発症の可能性があるので食べ物の中心までしっかり火を通して細菌やウイルスをやっつけてから食べるようにしましょう。

食中毒の原因・治療・予防方法について一般的な知識を身につけ、楽しく食卓を囲む毎日を送っていただければと思います。



おかげさまで「はまなす荘」は40周年
ANNIV.

これからも、ご高齢の方をはじめ、ご家族や地域の皆様を応援します。

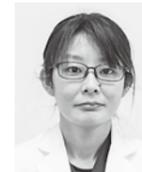
社会福祉法人 西寿会
特別養護老人ホーム はまなす荘

〒038-2412 青森県西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44
TEL 0173-74-4381 FAX 0173-74-3555
E-mail hamanasu@bz01.plala.or.jp
HP http://hamanasuso.com/

最新情報はInstagram・フェイスブックで更新中

深浦診療所つうしん No.41

「一步間違えると『ととのわない』サウナ」



深浦診療所 医師 守田 未来

はじめまして。今年度から深浦診療所で勤務しております守田未来(みき)と申します。青森市出身で自治医科大学を卒業しました。よろしくお願いいたします。

少し前の話にはなりますが、SNSやテレビでサウナが話題になり「ととのう」「サ活」が流行語になりました。深浦町では不老ふ死温泉にサウナがあるようなので、利用者もおられるのではないのでしょうか。

サウナは適切に利用すれば睡眠の質の改善や、体をリラックスさせる効果が期待できます。いいことづくめにみえますが、今年6月10日、栃木県の自然サウナ施設で死亡事故がありニュースになりました。海外でもサウナによる死亡事故が相次いでいます。生来健康な人の体がサウナによりどんな異変が起きたのでしょうか。流行語大賞にノミネートされた「ととのう」状態とは、サウナと水風呂を繰り返すことで得られる快感、リラックス状態のことだそうですが、今回は「ととのっている」裏側で、皆さまの体に起きていることとお話をします。

ハーバード大学医学部発刊の雑誌には、「サウナでは皮膚の表面温度は数分以内に40℃まで急上昇する。平均的な人は、サウナに入る短時間で約500mlの汗をかき、脈拍数は30%以上上昇し、心臓の時間あたりの血液量は約2倍になる」と書かれています。

一方、水風呂では「寒冷刺激」により交感神経が活性化し、逆に急激な血圧上昇を引き起こします。以上から血圧の乱高下を起こす「ととのう」ための行為は、心臓や血管にかなりの負荷をかけることが想像できます。高血圧症、心筋梗塞や狭心症、妊婦の方は過度な利用を控えましょう。

サウナの注意書きにもありますが、健康な「サ活」のためには水分補給と時間管理が重要です。サウナ後の水風呂を利用する方は、ぬるま湯をかけて体を慣らし、汗を流してから利用しましょう。もちろん、水風呂は必須ではないため苦手な方は入る必要はありません。

特に気をつけたいのは、サウナ前のアルコール摂取を控えることです。サウナ大国であるフィンランドの論文には『過去13年間に起きたサウナ関連死77件のうち半数以上がアルコールに起因している(2008年)』とあります。アルコールによる血管拡張作用や利尿作用で引き起こされる脱水、不整脈などが原因とされているため、飲酒後のサウナは大変危険なのです。

「過ぎたるは及ばざるが如し」、それではよい「サ活」を。

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 岩谷 司 事務所

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753



たむら歯科

院長 田村 誠
〒018-2673 八峰町八森字中家後4番6
TEL:0185-74-6788

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休