

Health tips

# 健康のツボ

夏号  
Vol.50

Summer 2011



有限会社 福岡保健企画

今月の  
ツボ

こわい食中毒にご用心 ..... 2

食中毒Q&A ..... 4

ウメの健康パワー ..... 5

東日本大震災支援レポート ..... 6

つやざきウォーキング ..... 7

新入スタッフご紹介

当別養護老人ホーム いきいき箱崎 ..... 8

小規模多機能ホーム のどか

ウメは、バラ科サクラ属の植物で、日本には100種類以上の品種があります。

花を観賞するほか、果実を梅干し、梅酒、梅酢やジャムなどにして食用にします。また甘露梅やのし梅などの菓子や、梅肉煮などの料理にも用いられます。クエン酸をはじめとする有機酸などを多く含むので健康食品にも利用されています。

(5ページをご覧ください)



福岡保健

検索

<http://www.fhkph.co.jp/>

## 夏場は、食中毒のピークです



# こわい食中毒にご用心

食中毒というと給食や飲食店での食事が原因と思われがちですが、厚労省に報告のあったもののうち約2割が家庭で起こっています。家庭でできる予防法を知り、実践しましょう!!

食中毒は夏場だけ??いいえ、冬には皆さんもご存じの食中毒ノロウイルスが発生します。しかし、夏場が圧倒的に多く6月頃から増え始め、7・8月がピークです。特に夏場に多いものとして、腸炎ビブリオ・サルモネラ・O-157やO-111などの出血性大腸炎などがあります。

### そもそも食中毒とは?

有害・有毒な微生物や毒素を含む飲食物を人が口から摂取した結果として起こる下痢や嘔吐や発熱などの症状の総称なのです。

### 原因菌と気をつけたい食材

#### サルモネラ菌……生肉・食肉加工品・卵

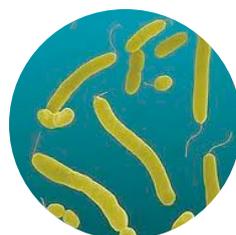
- 潜伏期間:6~72時間
- 細菌の所在:動物のふん・鶏肉など
- 細菌の性質:加熱に弱い。菌が少ない量でも感染する。
- 症状:腹痛・嘔吐・下痢(ときに粘血便)・高熱

#### カンピロバクター……鶏肉

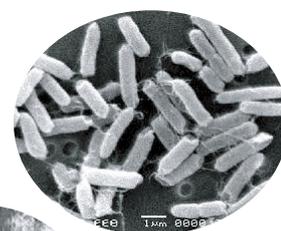
- 潜伏期間:2~7日
- 細菌の所在:動物・水など
- 細菌の性質:酸素の少ない空気中でよく発育する。加熱に弱く、低温で保管しても長期間発育する。菌が少ない量でも感染する。
- 症状:発熱・下痢・腹痛

#### 腸炎ビブリオ……魚介類

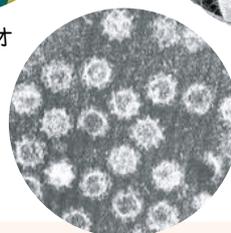
- 潜伏期間:10~24時間
- 細菌の所在:海水・魚介類など
- 細菌の性質:塩分を好む。真水に弱い。加熱に弱い。
- 症状:激しい腹痛・下痢、嘔吐・発熱を伴うことも。



腸炎ビブリオ



サルモネラ菌



ノロウイルス

#### 黄色ブドウ球菌……おにぎり・弁当

- 潜伏期間:30分~6時間
  - 細菌の所在:化膿した傷・鼻腔など
  - 細菌の性質:食品中で熱に強い毒素を作る。
  - 症状:激しい嘔吐
- ※加熱しても毒素は残ります。

#### 病原性大腸菌(O-157、O-111など)……肉・牛の腸

- 潜伏期間:3~8日
- 細菌の所在:家畜のふん便など
- 細菌の性質:加熱に弱い。  
水中で10日間前後生存
- 症状:腹痛・下痢・血便、ペロ毒素による溶血性尿毒症症候群・脳症

#### ノロウイルス……カキ

- 潜伏期間:1~2日
- 細菌の所在:貝・河川水・海水など
- 細菌の性質:冬に発生することが多い(11月から3月)
- 症状:嘔吐・下痢・発熱

## 食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒予防の三原則は「付けない、増やさない、殺す」です。どんな食品を調理する時も、この3つを忘れないようにしましょう。

### 付けない

食品は清潔な手で清潔な食品を清潔な調理器具で扱きましょう。

- まずは石鹸を使い、十分な手洗いを。生で食べる果物や野菜も流水で。井戸水は水質に注意。
- 細菌を含んだ魚・肉の汁が調理済みの食品にかかる感染をひろめてしまうため注意。調理の順序は、生で食べる野菜などを先に、次に魚・肉類を。

### 増やさない

買って来た食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。調理したらすぐに食べましょう!

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。冷蔵は容量の7割程度以下。冷凍はすき間なく入れた方が効果UP!
- 解凍は常温でなく、冷蔵庫内か電子レンジで。使う分だけ解凍し、すぐ調理する。
- 食品が残ったら清潔な器具、皿を使いすぐ冷蔵庫へ。

### もし症状が出たら?

もしお腹が痛くなったり、下痢になったらお医者さんに相談しましょう。

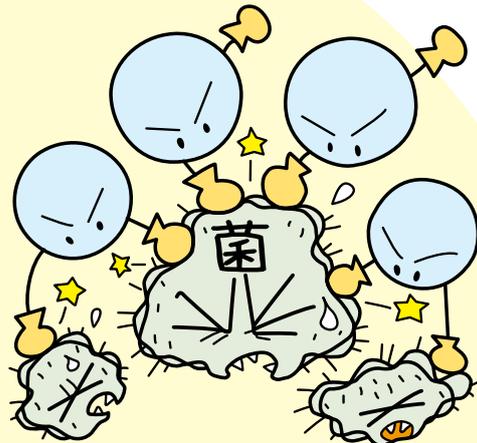


#### ●水分をできるだけ摂る

オススメは常温のスポーツドリンクです。下痢や吐き気の症状で体から失われた塩分や電解質をバランスよく補うことができます。

#### ●自己判断での下痢止めの服用は避ける

細菌に感染している時は、下痢止めをのまず早く体外へ出してしまいましょう。



### 殺す

多くの菌は加熱によって死滅します。十分に加熱しましょう。

- 加熱のめやすは、中心部の温度が75℃で1分間以上。(カキは85℃、1分間以上で)
- 調理器具は漂白剤に1晩つけ込むか、熱湯をかけると消毒効果あり。
- 抗菌グッズを過信しない。
- 調理器具は洗った後、しっかり乾燥させる。
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、迷わず思い切って捨てる!

## 薬局で取り扱っている除菌グッズ

#### ●手ピカジェル (¥1,050)

手を洗った後の除菌に。ゲル状の消毒です。



#### ●ウィルテクト (¥220)

携帯用ウェットティッシュで手の除菌に。外出先で気になる時に便利です。

#### ●フマキラーキッチン用アルコール除菌 (¥490)

天然成分から抽出されたふきとり不要!!の、スプレー式アルコール除菌。まな板や包丁などに、さっと吹きかけるだけです。

## 食中毒 Q & A

### Q 野菜にも気をつけた方がよいのでしょうか？

A 野菜が原因とされる腸管出血性大腸菌の感染例も報告されています。したがって野菜の衛生管理にも十分注意してください。具体的には、以下の事項に気をつけてください。

- (1) 野菜は新鮮なものを購入し、冷蔵庫で保管するなど保存に気をつける。
- (2) ブロccoliやカリフラワーなどの形が複雑なものは、熱湯で湯がく。
- (3) レタスなどの葉菜類は、一枚ずつはがして流水で十分に洗う。
- (4) きゅうりやトマト、りんごなどの果実もよく洗い、皮をむいて食べる。
- (5) 食品用の洗浄剤や次亜塩素酸ナトリウムなどの殺菌剤を使ったり、加熱することにより殺菌効果はより高まります。

### Q まな板やフキンをしっかりと洗うようにとよく言われますが、どのように洗えばよいのですか？

A まな板は、使用の都度、洗浄剤でしっかりと洗い、熱湯または次亜塩素酸ナトリウム製剤(台所用漂白剤)で、消毒するとよいでしょう。

また、野菜や果実など生食用食品に用いるまな板と、肉や魚などに用いるまな板は使い分けることが必要です。

まな板は

- (1) 洗剤(台所用合成洗剤)洗浄 → 水洗浄 → 湯(55℃)すすぎ → 沸騰水かけ
- (2) 洗剤(台所用合成洗剤)洗浄 → 水洗浄 → 湯(55℃)すすぎ → 次亜塩素酸ナトリウム(濃度200ppm、1時間浸漬)

(1)、(2)いずれの方法でも、大腸菌群は検出されなくなります。なお、傷ついた古いまな板(特に木製)は、表面が洗浄されにくいので、十分に注意しましょう。フキンやスポンジは、菌が増殖しやすいので、十分に煮沸や消毒し、よく乾燥しておくことを心がけましょう。

### Q 加熱すれば食中毒は防げますか？

A 加熱は有効ですが、絶対ではありません。加熱してすぐ食べれば、ほとんどの場合大丈夫ですが、黄色ブドウ球菌の作る毒素のように、100度で30分加熱しても元気でいる菌もいます。

### Q 缶詰や瓶詰め、真空パックの食品は安全ですか？

A 食品衛生法を守って作られる缶詰や瓶詰めであれば大丈夫です。真空パックは、こうした規定がないので安全とは断言できません。

おくすりに関する悩みや、ご質問は…

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

サプリメントの  
基礎知識

疲労回復・整腸・食欲増進

ウメの健康パワー

日本には、「朝の梅干しは、一日の難逃れ」という有名なことわざがあり、現代のように健康食品も薬もあまりない時代、人々は、梅干しを万能の健康食品として日常生活にとり入れていたようです。梅干しや梅酒のほかに梅シロップや梅ジャムと保存食として幅広く利用されています。

梅の成分

梅には酸っぱさの元であるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸が含まれています。他にも、ビタミンEやビタミンC、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれています。

梅の特徴-1

●菌の繁殖を防ぐ

梅干は食べ物に付着した菌の繁殖を抑制すると言われており、おにぎりや日の丸弁当に古くから利用されてきました。

さらに、梅を食べることによって、有機酸が腸内を一時的に酸性化し、細菌の繁殖を防ぎ、死滅させる効果もあると言われています。

梅の特徴-2

●疲労回復

梅には多くの有機酸が含まれ、中でもクエン酸という酸が、食物の吸収・分解を行うエネルギー代謝で重要な働きをしています。

注意

生の青梅には、青酸配糖体アミグダリンが含まれていますので、中毒を起こす危険があるため、食べることはできません。梅干として摂取する場合は塩分の取り過ぎにならないよう注意をしましょう。

梅の特徴-3

●整腸・食欲増進

梅干しを食べると、胃酸などの消化液の分泌を刺激して消化吸収を促します。同時に胃や腸などの消化活動を促す“ぜん動運動”を活発にさせると言われています。また、梅に含まれるクエン酸は悪玉腸内細菌を抑制し、整腸作用を促します。

さらに、年齢を重ねると胃酸の分泌量が減少し、胃の消化吸収力が低下してしまいます。油っこいものを敬遠し、あっさりした消化吸収の良い食事を好むようになるのは、このためです。食前に梅干しを一つ口に入れると、食欲が出てくるでしょう。



クエン酸とは?

柑橘類に含まれる有機化合物で、酸味の原因とされ、梅干しに大量に含まれています。クエン酸の大きな特徴は、エネルギー生産の中心的な役割を果たしていることです。

運動すると、体内のクエン酸が減るため、エネルギーの生産量が減少してしまいます。ですので、クエン酸を摂取することで元気を回復することができるのです。

また、クエン酸は、ストレスによっても減少しますので、疲れを感じた時はクエン酸を摂るとよいでしょう。



各薬局で取り扱っている  
梅肉エキスの商品

- 梅肉エキス(50g)…1,575円
- 梅丹(90g/約18日分)…3,675円
- 梅肉くろ酢…1,450円
- 古式 梅肉エキス(90g/約1ヶ月分) …3,500円

※梅肉エキスは、飲みあわせの悪い薬やサプリメントもありますので、摂取する場合は薬剤師にご相談ください。



3月26日頃の宮城県塩釜市の様子

## 東日本大震災支援レポート 「お薬手帳」大活躍!!

震災が起こって2週間後の3月26日から4月1日の間、宮城県塩釜市の坂総合病院へ薬剤師として支援に行ってきました。

被災地の様子はテレビで見るより凄いものでした。地震による被害はあまり無かったようですが、津波の被害は海岸より数キロ離れたところまで広範囲に及んでおり、海岸近くは全て流されて何も無い状態、内陸の方は流された家や車で一面瓦礫の山で、高台の地域だけが無事でした。

支援に行った時点では、ようやく電気が復活したばかりで、水やガスはまだ通っていませんでした。避難所にいる方は、お風呂は当然、手も洗えていない方が多く、普通に暮らせることがいかに有難いか思い知らされました。

食事もパンや即席スープが主食のようでした。炭水

坂総合病院への5月31日までの支援者数は  
医師:383人、看護師:679人、他:1381人=合計:2443人

化物や塩分の多いものばかりで血圧が高くなったという方や野菜が全然手に入らないので便秘気味になったという方が何人もいました。

### 「お薬手帳」の大切さを再認識

今回、薬剤師として支援活動をしていた中で特に印象的だったことは、お薬手帳を持参される方が多かったことです。多くの病院が閉鎖しているため、支援場所に患者さんが集中していたのですが、お薬手帳のおかげで普段服用している薬がわかり助かっていました。

日頃よりお薬手帳を活用することの大切さを再認識しました。是非自分が服用しているお薬がわかるようにお薬手帳を利用してほしいと思います。



第3次福岡県支援グループ



全国からの支援物資



マリア薬局  
松尾 勉



第4次福岡県支援グループ



朝のミーティング



医療支援チームの打ち合わせ

### 震災義援金を各薬局で受け付けています

福岡保健企画では災害復興に向けて各薬局で義援金を受け付けております。みなさまのご協力のおかげでこれまでに130,615円の募金が集まりました。ありがとうございます。

これからも引き続き募金を続けていきますので、ご協力よろしく願いいたします。

# TOPICS

## 五月晴れの下、楽しくふれあいました つやざきウォーキング

●5月7日(土)

ウォーキングに適した涼しい気候のなか、野山の風景を楽しみながら歩きました。

青空講座では松尾薬剤師によるストレッチと足つぼマッサージの講習会がありました。参加された皆さんは説明に耳を傾けながら熱心に取り組まれ、講習が終わった後「足が軽くなった」と非常に好評でした。

今回のウォーキングでも温かいぜんざいが振る舞われ、交流を深めながらおいしそうに食べられていました。

ちどり薬局 長谷川 加織



みんなでぜんざいをいただきました



ストレッチと足つぼマッサージ講習会

## 新入スタッフご紹介

よろしくお願いいたします



**佐藤 由紀子**

明るく楽しい薬剤師をモットーに頑張ります。よろしくお願いいたします。



**長谷川 加織**

知らないことだらけで不慣れなことも多いですが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。

**橋本 めぐみ**

親しみやすく、尚且つ信頼される薬剤師を目指して頑張ります。よろしくお願いいたします。



## 平和アクションプラン

3月から皆さまにご協力をお願いしておりました「平和スマイル」ですが、目標としていた1000枚を超える笑顔の写真が集まりました。現在、旗を製作しており、夏には平和行進や原水禁世界大会に皆さまの笑顔が掲げられることとなります。ご協力ありがとうございました。



介護・福祉施設が  
5月1日オープン  
しました!

## ふれあいを大切に、充実のケアを提供します



### 社会福祉法人ちどり福祉会 特別養護老人ホーム いきいき箱崎

〒812-0053  
福岡市東区箱崎6丁目18-7  
TEL 092-651-5518  
FAX 092-651-5537

### 小規模多機能ホーム のどか

〒812-0053  
福岡市東区箱崎6丁目18-7  
TEL 092-651-5528  
FAX 092-651-5547

5月1日、「特別養護老人ホームいきいき箱崎」「小規模多機能ホームのどか」が開設しました。

「いきいき箱崎」は定員29名の小さな特別養護老人ホームです。ふれあいを大切に、入所者の個性を重視した温かいケアを提供します。また、定員11名のショートステイも併設しています。

「のどか」は、宅老所をモデルとしたサービスで、住み慣れた家や地域でできるだけ長く生活できるよう、「通い」「訪問」「泊まり」を組み合わせ、その方に合わせたサービスを提供します。

1階には地域交流スペースを設けています。地域の方々の介護・福祉に役立つ交流と憩いの場としてご活用いただければ幸いです。

若い職員が多く、心配りが足りない点があるかもしれませんが、必要とされる事業所を目指しスタッフ一同、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。

川添 大介



「いきいき箱崎」の食堂



「のどか」の地域交流スペース

私たちが  
お薬をお届け  
しています



### ひよこ薬局

〒812-0044  
福岡市博多区千代5-11-20-105  
TEL 092-641-5100  
FAX 092-641-5145  
hiyoko@fhkph.co.jp