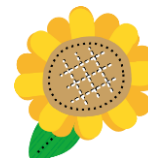


オレンジ通信

かとう内科並木通り診療所
岡山市南区並木町2丁目27-5
TEL (086) 264-8855
令和2年7月27日発行 第44号



©岡山県「ももっち」

健康管理室
保健師
管理栄養士

藤井 清子
山本 菜央



健康管理室は、広く地域の皆様が健康な生活を送れるように開設された“かとう内科並木通り診療所”の窓口です。家庭医として病気の治療・予防についてはもちろん、地域の勉強会への出張など幅広く活動いたします。お気軽に声をかけてください。



当診療所では、感染症の予防対策として、全職員ならびにご来院いただく皆様に以下のような対応を行っております。これからも変わらず受診をはじめ各種検診などについても受けていただけますので、安心してお越しください。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。
面会制限・体温測定と手指消毒・感染外来設置・マスク着用など

夏の食中毒対策

食中毒を起こす主な原因には細菌とウイルスがありますが、梅雨の時期から9月頃までは高温多湿状況が続くため、細菌性の食中毒が多く発生します。細菌性の食中毒は温度と湿度などの条件がそろうことで食品中に増殖し、その食品を食べることで食中毒を引き起こしてしまいますので、食中毒を防ぐために細菌を**つけない・増やさない・やっつける**を徹底していきましょう。

～～食中毒予防3原則～～

細菌をつけない



●手を洗いましょう

手に付着した原因菌を食べ物につけないようにこまめに手を洗いましょう。

爪の中、指先、親指のまわり、指の間の洗い残しに注意!!

☆手を洗うタイミング

- ・調理をする前
- ・トイレに行った後
- ・肉、魚などを扱った後
- ・盛り付け前
- ・食事前



●調理器具を清潔に

まな板や包丁などの調理器具は使うたびに洗浄・消毒をし、よく乾燥させましょう。肉・魚用や野菜用など食材別に使い分けると二次汚染を防止できます。

冷蔵庫10℃以下、
冷凍庫-15℃以下



細菌を増やさない

●冷蔵庫で保存をしましょう

食べ物に付着した細菌を増やさないためにも低温で保存することが重要です。食材の購入後や調理後の食品は、はやめに冷蔵庫や冷凍庫に保存をしましょう。冷蔵庫で保存をしても細菌はゆつくりと増えるので早めに食べるのが大切です。

冷蔵庫の詰めすぎは冷蔵効率が悪くなりますので注意!!

細菌をやっつける



中心部までしっかり加熱!!

●加熱をしっかりと

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅するのでよく加熱をし細菌をやっつけましょう。肉や魚を調理するときは中までしっかりと火を通します。冷蔵庫に保存をしていたものもしっかりと再加熱をしましょう。しかし、中には火を通しても死なない菌もいるので細菌をつけない・増やさないことが大切です。使用後のふきんや包丁、まな板などの調理器具にも細菌が付着しているので、よく洗剤で洗い、アルコールや熱湯で消毒をしましょう。

暑いこの季節に大切な、感染予防と脱水症予防、体力低下(フレイル)予防の生活の工夫

① マスクの着用(人に移さないために咳エチケット)

- ・外出するときはマスクをしましょう。
- ・室外では人との距離をとって(お互い手を伸ばしても届かない距離)
- ・他人と話すときは短時間ですます。

脱水予防のために、人のいない時にはマスクを外しましょう。
その時、水分補給を忘れないでね。

② 手洗いをしっかりしよう

- ・石鹸と流水で時間をかけてしっかり洗います。
- ・外出から帰宅したときや食事前などは、特に必要です。

③ 暑さ対策のための環境を整えましょう

- ・冷房をつけるとき室温は28度が理想です。エアコンや扇風機などを上手に利用し、湿度を下げることも効果的です。時々窓を開けて換気しましょう。
- ・涼しい服装や帽子をかぶったり、日傘なども効果的です。
- ・日中の暑い時間帯は、外出を避けましょう。

④ 日頃から健康管理をしていきましょう

- ・毎朝の体温測定や健康診査などで異常の早期発見に努めましょう。
- ・主治医と相談し、持病の管理をしましょう。
- ・規則正しい食事や睡眠、運動で体力を維持。

⑤ 熱中症の症状があったら早めの対応を

《熱中症を疑う症状》

大量の汗・めまい・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・筋肉の硬直・筋肉痛など

《対応》

涼しいところで服を緩め、経口補水液やスポーツドリンクなどの水分をとってよくなるのを待つ。

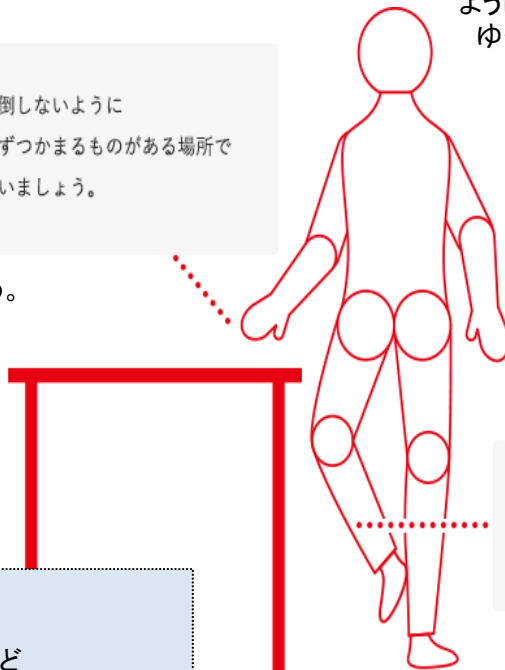
☆けいれん・意識障害・など反応がないなどの重症症状には救急車を呼びましょう。

⑥ 自粛生活で衰えた足腰と気力低下には、体を動かすことが効果的です。無理のない様に少しずつ毎日続けましょう。

運動1

片脚立ち: 左右1分間ずつ、1日3回

転倒しないように
必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



運動2

スクワット: つま先を開き、おしりを後ろに引くように体を沈めます。
ゆっくりと5~6回、1日3回

床につかない程度に、片脚を上げます。



膝が出ないように注意

日本整形外科学会: ロコモーショントレーニング参照

脳トレ

問題1

?に当たる数字はいくつ

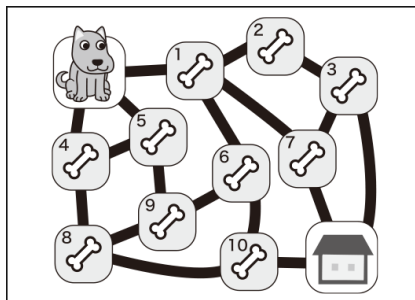
感=1 管=2 看=3

患=4 韓=5 間=6

漢=?

問題2

同じ道を通らないで10本の骨を通して家までたどり着けるかな?



©岡山県「うらっち」

(問題1) 2、四角に囲まれた箇所
(問題2) 4.5.9.8.10.6.1.2.3.7