食中毒予防のポイント

栄養課　横地あずさ（管理栄養士）

夏にピークを迎える食中毒。去年の月別発生状況をみても6月から8月で年間の発生件数の36％を占めています。しかし、実際には夏だけではなく1年をとおして発生しています。

近年は冬の12月から1月にも多く発生しています。昔は、寒い季節には食中毒は発生しにくいと言われていましたが、寒い季節のほうが起こりやすいウイルス性の食中毒もあることがわかってきました。

＊　＊

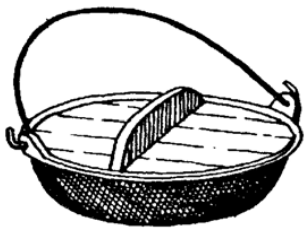
食中毒には病原性大腸菌（O－157など）やサルモネラ菌などの細菌による細菌性食中毒、食品に洗剤等の物質が混入したりして発生する化学性食中毒、毒キノコや自家調理のふぐなどを食べたときに発生する自然毒性食中毒などがあります。

とりわけ発生件数の多いのが細菌性の食中毒で、全食中毒のうち90％程度を占めています。

＊　＊

1960年代から80年代初めにかけては優れた治療薬が開発されたこともあり発病者は激減しました。

しかし、90年代に入ってからは、発病者は減少していないばかりか、食品の広域流通の発達、加工食品の大量生産、外食産業の興隆、低温流通の整備、さらには食品や食資源の輸入量の増加など、食をとりまく環境が大きく変わるにつれて新しい食中毒菌が出現し、大きな食中毒事故も起きています。



＊　＊

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭での食事でも発生しています。

厚生労働省に報告のあった食中毒事件だけをみても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の20％近くを占めています。

家庭でできる食中毒予防のポイントをあげました。技術や設備に頼りすぎず基本をしっかり守ることが大切です。

◇家庭でできる食中毒予防6か条◇

① **食品の購入**＝新鮮なものを選び、消費期限を確認しましょう。

② **家庭での保存**＝買い物後は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

③ **下準備**＝手を洗いましょう。清潔な調理器具を使いましょう。

④ **調理**＝手を洗いましょう。加熱する食品は十分加熱しましょう（75℃1分以上）、調理を始めたら最後まで作りましょう。

⑤ **食事**＝手を洗いましょう。調理された食品は早めに食べましょう（温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに）。

⑥ **残った食品**＝清潔な器具、容器で保存しましょう。作りおきの料理を食べるときは十分に加熱しましょう。

〝夏のもの〟は昔の話し

基本を守って予防しましょう

認知症R65

今回から一年間、認知症（いわゆるボケです）の解説と、それを予防する方法、そして「互いのボケをなかまで守る可能性」について連載します。

「ボケない」人の条件は……

わが国では、若々しい65歳が増えたなあと最近つくづく感じます。そういう人は、長年続けた仕事を定年退職したといっても、40歳台の人とさほど変わりがない体つきをしています。もう少し広く眺めてみると、80歳になっても「高齢者」と呼ぶべきではないのじゃないかと見える人々も多くいます。

「高齢化社会」は、年齢で人を区分することが合理的でない印象を強く生み出しました。もちろん法律的には「高齢者」は定義されており、「65歳以上のもの」をいいます。

高齢者の「若々しさ」は羨ましく思われがちですが、どうも本人には、楽に生きる上で重要な要素ではないようです。数年以内に「ボケない」用件とは関係がないからです。

「若々しい」とは若い人中心の社会から見た望ましい姿だからでしょう。

若々しく「高齢期」を生きていても、必ずぶつかる問題があります。それは、友人や伴侶の「死」という別れの出来事や、自分におきてくる「死」に直結する病いです。また、できていたことが不可能になる「老い」の現実です。そのうえ、苦労して築いてきた経済的な蓄えが、死ぬ時には何の役にもたたなくなるような、相対的な価値の縮小があれこれで起きてきます。今までは世話し、可愛がってきた子や孫の動きの激しさについていけず味わう疎外感もあります。

「ボケない」人は、こうした新たな人間関係を、楽しみ、遊ぶことができる体つきや脳の基礎条件を持っているようです。少なくとも、数字のパズルや、漢字の書き取り能力でないことは確かです。

次回から、臨床現場から気づいたことを報告していきます。

精神科医師・岩田　俊

くすりの話　あれこれ⑲

くすりとの良い関係つくり

間　規子（たくみ外苑薬局・薬剤師）

ご自分が何種類の薬を使っているか、数えてみたことはありますか。

実は5種類を超えるとくすりとの良い関係は難しくなると言われています。どうでしょう？　不安になった方が多いかと思います。そこで安心情報、5種類以下の人はほとんどいらっしゃいません。高齢者では、平均で7～8種との調査結果もでています。くすりとの良い関係つくりはなかなか難しいのが現状のようです。

では、なぜ難しくなるのでしょうか？　今回は、二つについて書いてみました。

作用の強さ：人は年を重ねれば腎臓、肝臓も老いていきます。しかし、くすりは年齢によって手加減をしてくれません。量や種類を減らすことで腎臓、肝臓の疲れを軽くすることにつながります。特に、眠り薬や安定剤は年齢に合った関係を作ることが重要です。70歳以上の方で転倒転落（転んだり、ベッドから落ちたり）と薬の関係を調査したところ、眠り薬や安定剤を使用していた人は全体平均の約2倍、転倒転落を経験していたという報告もあります。

のみ合わせの関係〈相互作用に注意〉：くすりと食品そして、くすりとくすりなど、お互いが体の中で作用し合い、必要以上に強力になり、普通の量でも副作用が起きたり、逆にお互いが効果を打消しあい、効かないからと量が増えて副作用だけが起きたりということに注意しましょうということです。のんでいる薬の種類が増えるほど相互作用による副作用の起こる確率は高くなるという調査結果もでています。

そこでくすりとの良い関係つくりのための提案です。

先ず絶対守っていただきたいのが「自分ひとりでは薬を減らさない、やめない」ことです。くすりとの良い関係をつくる第一歩はくすりと喧嘩別れしないことなのです。また、必要なくすりをやめないためにも必ず守ってください。量や種類を減らすのが目的ではなく、今の自分に丁度良くて安全な量や種類を、医師や薬剤師と相談して定期的に見直していくことが、くすりとの良い関係つくりの秘訣です。

くすりとの関係は時には日々、そして年々では確実に変わっていきます。良い関係を保つため、身近にいる薬剤師に、くすりなどへの疑問、気持ちを聞かせてください。