

医務室だより

★食中毒についてのお話★



じめじめと湿気の多い季節になりましたね☹️この時期気を付けたいのが食中毒です。

食中毒と一言と言っても、その原因や症状、潜伏期間、予防法は多岐にわたります。

今回は湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になる細菌による食中毒についてのお話です。

食中毒を起こす代表的な細菌は、腸管出血性大腸菌 (O-157)、カンピロバクター、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌などです。

食中毒による主な症状は腹痛や、下痢、吐き気、嘔吐、発熱などがあります。

→激しい下痢症状が続く、血便が出る、呼吸困難、めまい、意識障害がある場合などはすぐに病院に行きましょう。また、体内の毒素が排出されなくなる恐れがあるため、医師の処方なしにむやみに下痢止めを内服してはいけません。

<細菌性食中毒予防の 3 原則>

1、つけない

食中毒の原因菌を食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用するごとに洗剤で洗いましょう。

2、増やさない

肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れましょう。また、庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品を入れすぎるとはやめましょう。

3、やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。

カレーの作り置きは危険？！



2日目のカレー・・・おいしいですね。でも、特に夏場のカレーの作り置きは注意が必要です。

大量に加熱調理し、そのまま数時間おいた料理から発生する機会が多いウェルシュ菌による食中毒。

この菌は熱に強く、再加熱しても死滅しません。もし、カレーや煮物など作りすぎてしまった時はタッパーなどに小分けし、必ず冷蔵庫で保管するようにしましょう☺️



★熱中症についてのお話★

夏になると毎年必ずニュースになるのが熱中症ですね。

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体の調整機能がうまく働かなくなった状態の総称です。重症化すると命を落とす事もある熱中症ですが、正しい予防法で十分防ぐことができ、また、早期の適切な処置で重症化を防ぐことが可能です。

<熱中症予防>

1、暑さを避ける

室内ではエアコンや扇風機などを使用しましょう。

屋外では帽子や日傘を着用し、こまめに休憩することを心がけましょう。

衣服は通気性が良く、速乾性、吸湿性のあるものがおすすめです。

2、水分を補給する

室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう。

水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクですが、糖分も含んでいるので飲みすぎには注意が必要です。

<熱中症が疑われたら>

1、涼しい場所へ

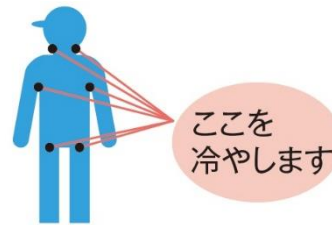
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょう。

2、体を冷やす

衣服をゆるめ、保冷剤などで体を冷やしましょう。👉

3、水分補給

水分、塩分、スポーツドリンクなどを補給させましょう。



熱中症の症状

I 度（軽度）めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い

II 度（中等度）頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、見当識障害

III 度（重度）意識消失、けいれん、からだが熱い

※意識がない、自力で水を飲めないなど重度の症状がある場合は、直ちに **119 番** 通報しましょう。

中等度以上の症状が出現したら医療機関の受診をします。

軽度でも症状が治まらない場合は医療機関を受診してください。



★臨床心理士のご紹介★

皆さん、4 月から相談室に 毎週木曜日 9:00～17:00 臨床心理士が常駐していることをご存知ですか？

臨床心理士とは、臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の“こころ”の問題にアプローチする“心の専門家”です。

何か悩みがある方は専門家に一度相談してみてもいいかもしれません。

相談の内容は、**心理的問題だけでなく、友人関係、家族の問題、大学生活全般はもちろん、何でも可です。**

特に悩みがあるわけではないけど誰かと話しがしたい方なども、もちろん受け付けてくださいます。

簡単な心理テストで性格診断もできるそうですよ！！自分を客観的に見つめる良い機会になるかもしれません。

興味のある方は、ぜひ木曜日に相談室の扉を叩いてみてくださいね☺

※予約なしでも相談できますが、同じ時間に相談が重なった場合は、予約優先となります。