

主な食中毒菌の特徴(発症菌数)など

原因となるもの	特徴(発症菌数)	潜伏時間(通常)	症状
黄色ブドウ球菌	食品中で増殖するときエンテロトキシンという毒素を作る。菌は熱に弱い。毒素は加熱でも分解されない。	1~5時間(3時間)	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢があることも。
サルモネラ	発症菌数は約10万個。エンテリティディス(鶏卵)は数10個で発症。低温・加熱に弱い。	6~48時間(12~24時間)	悪寒・嘔吐・腹痛・下痢、発熱(38~40℃) ★子ども・高齢者で重症化しやすい。
SRSV(小型球形ウイルス)	冬季に発生が多い。100個程度で発症。2次感染を起こしやすい。最近見つかった食中毒ウイルス。	24~48時間(36~40時間)	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱(38℃以下)、悪寒
腸管出血性大腸菌(O-157)	ペロ毒素を産生し、出血性の大腸炎を起こす。発症菌数は100個以下。熱や消毒剤に弱い。人から人への感染がある。	4~8日(3~5日)	はげしい腹痛・下痢・下血 ★重症：溶血性尿毒症(HUS)や脳障害・死亡 子どもや高齢者で重症化する。
腸炎ビブリオ	海水温20℃以上で増殖。塩分を好む。真水では生きできない。熱に弱い。	10~24時間(12~18時間)	はげしい腹痛、下痢、発熱(37~38℃)、吐き気、嘔吐
セレウス菌	熱に強く、100℃で約30分の加熱が必要。	[下痢型] 8~16時間 [嘔吐型] 1~5時間	[下痢型]腹痛、下痢 [嘔吐型]吐き気、嘔吐、腹痛
ウェルシュ菌	高温でも死滅しない。食品を大量に加熱調理した後、室温で放冷すると増殖しやすい。	6~18時間(~12時間)	腹痛、下痢、下腹部痛
カンピロバクター	少量の酸素があるところで発育。発症菌数約100個。熱・乾燥に弱い。	2~7日(2~3日)	腹痛、下痢、発熱(38℃以下)、倦怠感、頭痛、筋肉痛。(腹痛は長期間続く)

食中毒の原因は、食べ物などに付着した細菌を食事と一緒に食べてしまうことです。高温多湿なこの時期は、特に細菌が増えやすく、食中毒には気を付けてはいたしません。そこで今回は、家庭での食中毒の主なポイントを紹介いたします。

気温が25度以上を超えてくると、食中毒も増えてきます。

食中毒



食中毒予防のポイント



肉、魚、野菜などの生鮮食品は消費期限を確認の上、新鮮な物を購入し購入後は早く保存できるように密に包装し、すぐに保存しましょう。また、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み持ち帰りましょう。

① 食品の購入

冷蔵や冷凍が必要な商品は持ち帰ったらすぐに保存しましょう。肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにしましょう。また、冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。

② 保存

③ 下準備

タオルやふきん、調理器具は清潔なものを使用しましょう。また、調理前だけでなく生肉、魚卵を取り扱った後の手洗いも大切です。生肉や魚を切った包丁やまな板は、再度洗ってから熱湯をかけてから使用することが大切です。肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとより安全です。冷凍食品などの解凍は室温で行うと食中毒菌が増える場合がありますので、冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。

④ 調理

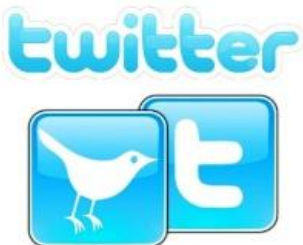
加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし食中毒菌がいたとしても殺菌することが出来ます。目安は中心部の温度が75度で1分間以上加熱することです。

⑤ 食事

食事前には手を洗いましょう。清潔な食器に盛り付けましょう。時間が経ちすぎているもの、怪しいと思うものは捨てましょう。食中毒は基本的なことをきちんと守れば予防できます。食品の取扱に注意して、食中毒を防ぎましょう。それでもし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり気持ち悪くなったりした医師へ相談しましょう。

⑥ 亜鉛

亜鉛を摂るなら北村薬局おすすめの一品。Z物質強化型かき肉エキス バランスター-Z



ツイッター始めてますw
新商品の紹介や
お得な情報つばやきます。

北村薬局 検索

毎月10日はポイント2倍!
通常100円で5ポイントが
100円で10ポイント(10円分)つきます!

北村薬局新聞

7.8月号



北村薬局新聞部

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

パテたあなたに効果大!



天然アミノ酸
レバコールロイヤルS

亜鉛を摂るなら

北村薬局
おすすめの一品。

Z物質強化型かき肉エキス
バランスター-Z



暑い夏は「3・3・7」で安眠



今日も熱帯夜。寝付けないうえに朝もだるいし、これでは夏バテしちやいそう…。寝苦しい夜でもスッと眠れてシャキッ起きられる方法がありますよ。

「夏でも睡眠の質は高められる」

暑さのために体力を消耗する夏は、睡眠によって細胞を修復し疲れを取る事が大切。一方で、ヒートアイランド現象などで夜になっても気温の下がらない熱帯夜が増え、夏の夜はますます寝苦しくなるばかりです。

理想の睡眠は「3・3・7」。これを心掛けることで同じ睡眠時間でも眠りの質が向上し、夏バテを予防することができます。

ゴールデンタイムに「3」時間眠っている

眠っている間に細胞が修復されるのは成長ホルモンの働き。成長ホルモンが最も分泌しやすい「睡眠のゴールデンタイム」は夜の22時～3時です。この時間に最低3時間は眠っているかどうか、睡眠の質に大きく影響します。

眠りはじめの「3」時間を大切に

睡眠中は深い眠りと浅い眠りが交互に訪れますが、特に眠りが深いのが眠りはじめの3時間。この3時間の眠りの深さが十分に深ければ、ぐっすり眠れたという熟睡感を得ることができます。

「7」時間睡眠を目指す

睡眠時間と病気の関係性を調べたさまざまな調査の結果、理想の睡眠時間は7時間。なお、1日トータルで7時間となればいいので、睡眠時間が短い人は30分以内の昼寝などで補つと良いでしょう。

眠りの質を低下させる要因を取り除いて「眠りベタ」返上

ゴールデンタイムに眠って、7時間寝ているのに起きたときスッキリしないという人は、眠りはじめの3時間の質が悪い眠りベタの可能性がります。思いあたる人は、左記の項目で当てはまるものをチェックしてみましょう。

チェック!

- ☐ 起床時に肩や首、背中が痛む
- ☐ 寝るときにエアコンをかけていない
- ☐ パジャマ以外で寝ている
- ☐ 寝る直前までメールやインターネットをしている

当てはまったものが、あなたの睡眠の質を低下させている原因です。下記の項目を参考にして質の良い睡眠を手に入れましょう。



原因①寝具が合っていない

夏の寝具は、ひんやりする素材や吸湿性などが向かいますが、起きた時に首や肩、背中が痛い場合は、そもそもマットの硬さや枕の高さなどが合っていないと考えられます。一度見直してみましょう。



原因②部屋が暑過ぎる

身体のためにはエアコンを使わない方がいいと思っている人もいますが、暑すぎると体温が下からず、寝付けない原因になります。エアコンを28℃～29℃に設定し、扇風機を併用すれば眠りに最適な室温になります。

原因③パジャマで寝ていない

部屋着のまま寝ると、脳は活動の延長と感じてしまします。パジャマは寝がえりの打ちやすさや吸湿・吸汗なども考えて作られており、パジャマに着替えただけで寝つきまでの時間が短くなったという調査結果もあります。

原因④寝る前に青い光を浴びている

スマートフォンやパソコンの画面が発光する青い光ブルーライトは、脳を興奮状態にします。気付きなメールやLINEのチェックを寝る1時間前には、機器の操作は控えましょう。



手軽にアミノ酸!

ダイエット



疲れ



夏バテ



天然のカツオから取れた18種類の「アミノ酸」が手軽に摂取できます! さらにビタミンB群や鉄分もあり、この季節にもってこいの保健薬。毎日の食事からじゃ、めんどくさい…食事あんまり制限したくない…でも若く健康でいたい! ぜひおすすめです。

当店スタッフも飲んでいきます!

「レバコール」

約10日分
(1本250ml)

1800+税 円 (250ml×4本入)

約40日分

6500+税 円

