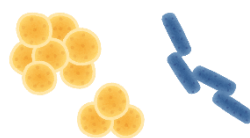


## 知っておきたい食中毒予防



じめじめと蒸し暑い季節になってきました。上手に冷房や除湿を使い、元気に乗り切りたいですね。夏といえば食中毒の季節です(最近では冬でもノロウィルスなど年中気を付けたいものです)。食材を大量に買い、まとめてたくさん作ったおかずをそのまま室温に置いてはいませんか?ひと昔前に比べ、日本の夏の気温は尋常でないほど高くなってきました。夜でも温度が下がりません。特に枚方は天気予報での「今日の最高気温」にランキングされるほど夏は気温が高くなります。「加熱調理したおかずだし、一晩くらいコンロのうえに置いといてもいいか」とすると大喜びする菌がいます。

今回は「黄色ブドウ球菌」と「ウエルシュ菌」をご紹介します。

**黄色ブドウ球菌** は、手指、鼻、のどなどに生息し健康な人でも20~30%保菌しているとも言われています。おにぎり、サンドイッチなどに素手で触るものに直接付着していたり、たとえ加熱料理だとしても、菌が増殖する過程で熱や胃酸にも強い「エンテロトキシン」という毒素を作ります。

**ウエルシュ菌** は、土や水の中、健康な人や動物の腸内など自然に広く生息している細菌です。空気(酸素)がなくても生きていける上、高温の加熱にも耐える「芽胞」を作ります。両方の菌に共通していることは「どこにでも存在」し、「熱に強い」ということです。



最近この2つの菌による集団食中毒が発生し、若者が入院するほどの重症例が報告されました。両案件とも原因料理はシチューなどの煮込み料理です。このような料理は家庭でも作り置きすることが多いですが、作ってすぐに食べない場合は、なるべく小分けし、短期間なら10度以下で冷蔵、長期間なら冷凍をお勧めします。「加熱」を過信してはいけません。

菌は我々人間より生命力が強く、長く生きてきた過程でどんどん強くなってきています。

話はまったく変わりますが、「自然」も過信してはいけません。春先には、スイセンをニラと間違えて食べたとか、今頃だと料理の飾りのアジサイの葉っぱを食べた(しその葉と間違えた?)などというニュースが毎年見られます。秋にはきのこ狩りで何人かは毒きのこを食べてしまいます。植物は、自分が食べられないように毒を備えているのです。「自然=良」「人工物(養殖)=悪」ではなく、安全な食材を選んで楽しい食生活をおくりましょう(^\_^)

管理栄養士 高橋留佳

## がん薬物療法看護 認定看護師

昨年度より、がん薬物療法看護認定看護師として主に外来化学療法室で活動をしています。外来では、在宅で普段の仕事や生活を続けながらがん薬物治療をおこないます。そのため、いつも医療者がそばにいるわけではありません。治療が継続しておこなえるよう自宅での治療管理やがん薬物療法に伴う副作用に対応するためのセルフケアなどについて個別に指導をおこなっています。治療当日は、安全に安心して治療ができるようにがん薬物療法の適正な投与管理をおこなっています。

また、治療開始時など医師からの説明時に同席させていただくこともあり、がん薬物療法に対する不安を少しでも軽減できるよう努めています。わからないことや不安なことがあればお気軽に相談してください。今年度は、がん患者さんが交流できるようにがんサロンの開催も予定しています。



がん薬物療法看護認定看護師 多賀

## 初夏に☆さっぱりサラダ



### 【材料(1人分)】

トマト 1個  
青じそ 3枚  
※ポン酢 大さじ1杯弱  
※ごま油 小さじ1杯  
※チューブ入り生姜 少々  
いりごま 小さじ1/2~1杯

### 〈作り方〉

- ① 青じそは千切りに、  
トマトは一口サイズに切る。
- ② ※の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、器に盛る。
- ④ お好みでいりごまを振る。

暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今回は初夏にピッタリなサラダをご紹介します。使用したトマトはカリウムという栄養素を比較的多く含みますが、カリウムはナトリウムの排泄を促すため、高血圧の予防が期待できる栄養素です。大葉はさっぱりとした風味があり、夏バテも予防できそうですね。ぜひ作ってみてください。

管理栄養士 西野

## 枚方公済病院

## 理念 医療への貢献と奉仕

### 基本方針

- 地域における中核病院として、快適な療養環境と高度な医療を提供する。
- 患者さんの立場を尊重した合理的かつ安全な医療を行う。
- 病院は働き甲斐のある職場を整備し、職員は知識と技術の研鑽に励む。
- 強く、優しく、頼れる病院を目指す。