

# ざいたく かせ 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください



平成27年6月発行  
第25号



TVでも  
話題になった

6月に入り、30℃を超える日が多くなりました。また、これから梅雨の時期となりムシムシとした暑い日が続くことでしょう。

暑さから食欲不振になり、栄養バランスが欠けた食事や睡眠不足により体調を崩しやすい時期です。そんな私たちを狙っているのが感染症です！夏場の感染症はいろいろありますが、今回は代表的な食中毒について取り上げてみましょう。

## ☆食中毒の症状

食中毒による症状は、下痢、嘔吐、腹痛、発熱の4症状が主症状となりますが、重症化すると血便や高熱、ショック症状、意識障害が現れることもあります。軽い消化器官の症状の場合は、一般的に2～3日で症状が軽減し自然に治りますが、子どもやお年寄りには抵抗力がないため場合によっては重症化する可能性もあります。万が一「感染したかな」と思ったら、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。

## ☆食中毒の応急処置

### 【水分を補給し、吐きやすい体位で寝かせる】

◎下痢や発熱、嘔吐が続いた場合は、脱水症状を起こしやすくなります。スポーツドリンクや塩をひとつまみ入れた重湯などで、水分補給を忘れないようにしてください。冷たい水や清涼飲料水は、胃や腸を刺激しますので避けるようにしてください。

◎吐いたものがのどに詰まるのを防ぐため、吐きやすいよう横向きに寝かせます。吐いたものが気管支に詰まると呼吸困難や肺炎などを起こすことがありますので注意しましょう。

また、自己判断で下痢止めの薬や解熱鎮痛剤を飲まないようにしてください。下痢止めの薬を飲んでしまうと、細菌や毒素を腸内にとどめてしまい、症状を悪化させるケースがあります。薬を飲んでしまった場合は、診察を受ける際にその薬を持参し医師に伝えるようにしましょう。

☆感染症予防の基本は適切な手洗い、うがいの励行、バランスの取れた食事と十分な睡眠です。日頃からしっかりと予防に努めましょう。



## コーヒーで長生き？

国立がん研究センター等の研究チームが行った調査で、コーヒーを毎日飲んでいる人は飲んでいない人よりも病気で亡くなるリスクが低下するという研究結果が発表されました。

### ☆1日のコーヒー摂取量と死亡リスク☆

1杯未満	死亡リスク9%低下
1～2杯	死亡リスク15%低下
3～4杯	死亡リスク24%低下
5杯以上	死亡リスク15%低下



コーヒーには抗酸化作用があり、炎症や認知機能にも良い効果があると言われています。しかし、高血圧や動脈硬化の要因を上げたりするので留意が必要です。特に若い人は飲みすぎに気をつけたほうがよいでしょう。

また、どのようなメカニズムがコーヒーと寿命に関係するのかは判明しておりません。どんなに体に良いものでも、過ぎては毒にもなります。今のところは「1日3杯まで」を適量に、リラックスして楽しみましょう！

## 6月21日は「父の日」です！！

1909年（明治42年）アメリカ人のジュン・ブルース・ドットという女性が、男手ひとつで6人の子供を育て上げた父を思い、「母の日のように父に感謝する日をつくろう」と提唱したことがきっかけとなり、翌1910年（明治43年）に最初の父の日が行われました。

1916年（大正5年）頃には父の日は広く認知されるようになり、1972年（昭和42年）、当時のニクソン大統領によって6月の第3日曜が「父の日」として正式な祝日となりました。ドットさんが墓前に白バラを捧げたことから、父の日のシンボルフラワーはバラとされています。今年、父の日にバラを贈ってみたいかがでしょうか？☆

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう・時計や指輪は外しておきましょう



編集後記 6月はさくらんぼの時期ですね！私の家もさくらんぼを作っていて、今の時期は家族みんながバタバタしています。忙しいときだからこそ、食事や水分をしっかりとって夏バテしないように気をつけましょう。（伊藤）

発行：医療法人社団伍光会 北村山在宅診療所  
〒999-3702 東根市温泉町2丁目5番3号  
電話：0237-41-0583  
Fax：0237-41-0584  
http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/

