



訪看ふじみ便り

平成26年8月 訪問看護ステーションふじみ 049-251-6868 NO. 17



高齢者の方の食中毒予防

注意したい食品



高齢者の方は身体の抵抗力が弱くなっており、持病のある方もいらっしゃることから、少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。

1. 生肉

- ・中までしっかり火を通しましょう。
- ・生食メニューはなるべく避けましょう



2. 生卵

- ・新鮮な物を購入し、冷蔵庫で保管しましょう
- ・生で食べることは、できるだけ控えましょう
- ・割った卵はすぐに調理しましょう
- ・割れていたり、ひびがある卵は使用を控えましょう



3. 魚介類

- ・生食用であるか、表示を確認しましょう
- ・腸炎ピブリオは真水に弱い為、流水で良く洗ってから調理しましょう。
- ・調理後できるだけ早く食べましょう。



4. 弁当（配食サービスのお弁当にも注意！）

- ・配達されたら早めに食べましょう
- ・すぐに食べないものは、冷蔵庫へ
- ・残った物は思い切って捨てましょう。もったいないといって、次の食事で食べるのはやめましょう。



予防するために気をつけること

1. 調理用具は清潔に

- ・まな板を肉魚用と野菜用に2枚用意
- ・包丁の柄、鍋の取っ手は汚れやすいので念入りに洗いましょう。
- ・ふきんはこまめに取り替えること
- ・手ふき用タオルは1日1回取り替える

2. 石鹸でしっかり手を洗いましょう

- （こんな時に手を洗いましょう）
- ・調理する前 ・トイレのあと
 - ・肉・魚・卵を触ったあと
 - ・食事をする前
 - ・ペットに触ったあと



夏ばて予防法・回復法

夏ばてってそもそも何？

高温多湿な日本の夏に身体がなんとか対応しようとしてしきれなかった結果「だるくて疲れやすい、食欲がない」といった症状が起こる、いわば夏の身体の不調の総称です。

夏ばての原因は？

昔から言われる夏ばての原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものです。

何が違うの？今の夏ばてと昔の夏ばて

最近の原因は昔の「暑さによる食欲低下」といったものだけではありません。今の夏ばてに大きく関係していると考えられるのが**冷房**。冷房の効いた室内と暑い外との温度差に身体が対処できず、混乱して自律神経失調状態になること。これが現在の夏ばて対策を難しくしていると考えられます



夏ばて対策

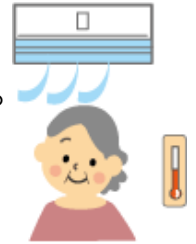


1. 冷房温度をうまく調節する

冷房のきいた室内と蒸し暑い外を往復すると、身体はその変化についてゆけません。5度以上の温度差に対しては、身体の温度調節機能はうまく働かないと覚えておきましょう。冷房温度は省エネの面からも28度がおすすめです。

2. こまめに上着を脱ぎ着する

外出先の冷房はなかなか一人では変えられないのは事実です。はおりものを一枚持ってこまめに脱ぎ着しましょう。



3. 冷房よりも除湿、扇風機を上手く使う

湿度が低いと涼しく感じるので「冷房より除湿」を心掛けましょう。扇風機を併用するのもおすすめです。冷房や扇風機の向きを直接体にあてないように、直接冷たい風が体にあたると、体の表面の熱が奪われ続けることで体が疲れてしまいます。寝ている時に冷房がかかっていると身体に負担がかかります。タイマー設定にしましょう。



4. 安眠には頭を冷やす

全身を冷やさなくても、頭が冷えるだけでも涼しく感じます。冷えるタイプの枕を使ったり、風邪用の頭を冷やすシートを使っても涼しくなります。

5. たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂る。

ビタミンの中でも特に重要なのは糖質の代謝を助けるビタミン B です。豚肉や玄米、豆類などに多く含まれます。レモン・お酢など酸味も食欲増進、疲労回復効果があります。冷たい物を摂りすぎないようにしましょう。摂りすぎると胃液が薄まり消化機能低下を招いてしまいます。

6. 上手に汗をかく

汗をかくのは身体の温度調節の為にとても重要です。血流が良くなる、老廃物も出てゆくといい効果もあります。暑いからといって身体を動かさないと汗をかくことができなくなります。涼しい夕方などに歩くなど適度に運動をしましょう。お風呂後のストレッチも効果的です。



猛暑の夏、以上の事を参考に、暑さを乗り切りましょう。