

グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14
電話 0859(21)0371
E-mail gh-yamato@med-wel.jp

～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

大山ユニット



敬老会



和みユニット



10月こそ食中毒に注意

食中毒は「真夏に多い」と思いがち…

「微生物」を原因とした食中毒が、発生件数全体の約70%を占めています。そのため、一般的に食中毒は気温も湿度も高い「真夏に多い」と思いがちですが、実は年間で一番発生件数の多い時期は9～10月です。

日本で多い原因は3種類

- (1) **ウイルス**…もっとも発生件数が多いのは「ノロウイルス」です。年間の食中毒患者数の約50%を占めています。「10～2月」に多く発生しています。それはウイルスが低温で乾燥した環境に長く生息するためです。
- (2) **細菌**…腸管出血性大腸菌(O-157やO-111など)やサルモネラ菌等。温度約10～20度の室温程度で増えはじめ、人間の体温ぐらいで増殖のスピードがもっとも速くなります。それと同時に、湿気などの水分を利用してさらに繁殖します。「6～9月」に多く発生しています
- (3) **自然毒**…秋(9～10月)に突然増えるのが特徴です。キノコやフグを食べる機会が増えるため。キノコはどこまで毒性があるのか詳しく解明されていません。日本に約2500種類自生しており、猛毒と指定されているのはそのなかの約30種類です。椎茸、エノキ、シメジなどのキノコに似ていても、有毒物質を含んでいることもあり、秋には自然毒の食中毒にかかる人が毎年急増します。

9～10月は、食中毒が発生する原因が「ウイルス」「細菌」「自然毒」と3つもそろっています。そのため、年間で食中毒の発生件数のいちばん多くみられるようです。次のような事態も影響している考えられています。

- (1) 厳しい残暑で体力が奪われ、免疫力が低下している
- (2) 気温の変化で体調を崩しやすくなっている
- (3) 食べ物がおいしい季節で、つい暴飲暴食をしてしまう
- (4) 「秋＝食中毒」というイメージがないため、油断している



風邪と間違えないように注意

秋の食中毒で怖いのは、初期症状を「風邪」と勘違いすることです。次のような症状のときは、内科、感染症科、小児科などを受診しましょう。

- ・下痢便に血液が混ざっている
- ・嘔吐が止まらない
- ・全身がだるく、起きるとフラフラする
- ・意識が遠くなることもある
- ・尿が10～12時間以上出ない

