

わたしの 健康とくすり

第173号



今月の内容

- 食品をより安全に
- 「気象病」について
- 医療用の栄養剤について

オキナグサ（キンポウゲ科）

昔は山野でよく見かけた植物ですが今ではまれになっています。多年生の草で、花は春に咲き、紫褐色で外面に白い毛の生えた花を斜め下むきに付けます。花の高さは10cmくらいです。地味ながら上品な雰囲気のある花で、人気があります。花の後、長い毛をもった果実ができますが、それが白髪の様なのでオキナグサの名前がつけました。根を下痢止めに使います。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2010年5月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協力 八王子薬剤師会



食品をより安全にするための 5つの鍵

梅雨から夏にかけては食品による食中毒の発生が増加する季節でもあります。WHO（世界保健機関）は食品による健康被害を防ぐための考え方である「Five Keys to Safer Food.（食品をより安全にするための5つの鍵）」を公表しています。今回はこの「5つの鍵」のポイントをご紹介します。

第1の鍵：清潔に保つ
<ul style="list-style-type: none"> ●食品を取扱う前だけでなく調理中も頻繁に手を洗いましょう。 ●トイレに行った後には必ず手を洗いましょう。 ●調理器具および食品と接触する面は洗浄、消毒しましょう。 ●調理場や食材をねずみ、昆虫、他の動物から守りましょう。
第2の鍵：生の食品と加熱済み食品とを分ける
<ul style="list-style-type: none"> ●生の肉類や魚介類を他の食材と分けて取扱いましょう。 ●生の食品を扱う包丁やまな板などの調理器具や台所器具は、加熱済み食品に使用する器具と分けて使用しましょう。 ●生の食品と加熱済み食品は別の容器で保存しましょう。
第3の鍵：よく加熱する
<ul style="list-style-type: none"> ●食品、特に肉類、卵及び魚介類はよく加熱しましょう。 ●スープやシチューのような食品は70℃以上にするため沸騰するまで加熱しましょう。肉類に関しては肉汁が透明で、ピンクではないことを確認しましょう。温度計を使用するのが理想的です。 ●調理済みの食品はよく再加熱しましょう。
第4の鍵：安全な温度に保つ
<ul style="list-style-type: none"> ●調理済み食品を室温に2時間以上放置しないようにしましょう。 ●調理済みの食品及び生鮮食品を保存するときは素早く冷却しましょう(理想的には5℃以下)。 ●食べる時まで熱い状態を保ちましょう(60℃以上)。 ●冷蔵庫内でも食品を長期間保存しないようにしましょう。 ●冷凍された食品を室温で解凍しないようにしましょう。
第5の鍵：安全な水と原材料を使う
<ul style="list-style-type: none"> ●安全な水を使用しましょう。 ●新鮮で良質な食品を選びましょう。 ●安全性が確保された、殺菌乳のような食品を選びましょう。 ●果物や野菜を、特に生で食べる場合にはよく洗いましょう。 ●消費期限を過ぎた食品を使用しないようにしましょう。

より詳しく知りたい方は国立医薬品衛生研究所のホームページ

(<http://www.nihs.go.jp/hse/food-info/microbial/5keys/who5key.html>)でも公開されているのでそちらを参考にしてください。



ちょっとお耳を……

天気が原因で体調不良に？ 「気象病」について

今春の異常低温や日照不足によって野菜の価格高騰が話題になりましたが、異常気象は私たちの健康状態にも影響を及ぼしています。今回は気象と関係の深い「気象病」についてお話ししたいと思います。

★気象病とは★

「気象病」とは、気圧、温度、湿度など環境の変化によって発病したり、病状が悪化したりする病気の総称で、「病」とつきますが、1つの病気を指しているわけではありません。

例えば、気圧変化による気管支喘息発作や天候の変化による神経痛の悪化、メニエール病の発症、温度差による心筋梗塞の発症などは環境の変化が発端となっておこるので「気象病」であると考えられています。

★なぜ気象病がおきるのか★

人の体は外部の環境の変化に応じて調整機能を発揮し、体内の状態を一定に保とうとしています。しかし、異常気象によって外部の環境がめまぐるしく変化すると、持病のない人でもその変化に対応しきれず、体調を崩してしまうことがあります。特に現代の人の体は、季節に関係なくエアコンで常に快適な温度を保つ生活に慣れてしまっているため、環境の変化に弱くなっていると言われています。

★気象病の対策★

気象病にならないように、いくつかその対策を挙げます。

温度変化により発症する心筋梗塞など	浴室や脱衣室に暖房器具を設置してあらかじめ温めておく、お湯の温度をぬるめにする（38～41℃が適当）
寒さにより発症する症状など	寒い日は、防寒具をしっかりと身につけてから屋外に出る。夏場でも、冷房の利いた室内と暑い屋外との温度差で体調が崩れることがあるため、冷房の設定温度を下げすぎない、冷えた体を入浴で温めるなどの対策を心がける
気圧変化により発症する気管支喘息	むくみを助長する水分や塩分をとり過ぎないこと、血行を妨げるような服装をしないこと、入浴やストレッチで血行をよくすること

天気予報をチェックして、体調を整える備えをしてみるとよいでしょう。また、気圧が低くなる梅雨の時期には、なんとなくだるい、憂うつな気分になるなどの不快な症状が起こり、「夫婦げんかが増える」とも言われています。なんとなく体調がすぐれないときは、「天気が悪いせいかな？」と考え、あまり深刻に考え込まず、リラックスして過ごすのもよいかもしれませんね。





おくすりQ&A

Q.医療用の栄養剤について教えてください

A. 医師の指示に基づいて薬局でお渡しする医療用医薬品の中には、低栄養時などの栄養補給に用いることができる「**経腸栄養剤**」と呼ばれるものがあります。液体タイプと粉タイプがあり、粉タイプは主に水に溶かして使用するようになっています。

経腸栄養剤は、次のような方に用いられています。

- ①食事だけでは十分な栄養摂取ができない方
- ②食物の消化・吸収を行う機能が低下している方
- ③通常よりもカロリーの消費が激しく、食事だけでは栄養が不足してしまう方

（例：手術後の方、甲状腺機能亢進症の方など）

- ④食事の飲み込みが困難な方

*①～④に当てはまる方でも、腸からの栄養の吸収が著しく低下している等の理由がある場合は、経腸栄養剤を使用できません。

★経腸栄養剤の中には次のような分類があり、それぞれ違いがあります。

＜**半消化態栄養剤**（エンシュアリキッド®、ラコール® など）＞

三大栄養素の糖質・タンパク質・脂肪の他、ビタミンやミネラル、微量元素（鉄など）を含みます。各栄養素がある程度消化された状態で含まれるため、普通の食事と比べて、栄養素が腸で吸収されやすいという利点があります。

＜**消化態栄養剤**（ツインライン®）、**成分栄養剤**（エレンタール® など）＞

半消化態栄養剤と比べ、各栄養素がさらに消化された形で含まれているため、腸での消化をほとんど必要としません。また、腸への刺激になりやすい**残渣**（栄養分以外の成分の残りかす）や脂肪が少なくなっていることも特徴の一つです。

*成分栄養剤は、消化態栄養剤に比べ、さらに栄養素が細かく消化されており、残渣も少なくなっています。

ただし、長期間の使用で脂肪の欠乏が起こることがあるので、点滴で脂肪の補給を行う場合があります。また、成分栄養剤は独特の味・においが強いという難点があり、これらの味・においを紛らわすため、フレーバーを使用する場合があります。