



INOKUCHI

いのくち栄養だより



Vol. 4



Nutrition News from Inokuchi

2012年8月発行

皆さま、こんにちは。

梅雨明けとともに暑い毎日が続きますね。暑さに負けていませんか？

しっかり食べて、しっかり運動！そしてしっかり笑って！！

暑さに負けない体づくりをしましょうね♪元気にこの夏を乗り切りましょう！

栄養指導室 松田・大下

食中毒注意報



『食中毒』といえば、レストランや旅館などの飲食店での食事が発生すると思われがちですが、家庭で調理した食事が原因で食中毒が発生する場合も多いのです。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをもとに、食事づくりをチェックしてみましょう！

1. 食品の購入

賞味期限などを確認し、新鮮なものを購入しましょう。購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようビニール袋などに入れ、持ち帰りましょう。

2. 家庭での保存

持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫・冷凍庫は詰めすぎないように（目安は7割程度）。冷蔵庫に入れておくと細菌が死ぬわけではありません。早めに使い切りましょう。

3. 下準備

まず、手を洗いましょう。冷凍したものを調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。

4. 調理

手を洗いましょう。十分に加熱しましょう。加熱することにより、食中毒菌を殺すことができます。作り置きをしすぎないようにしましょう。

5. 食事

清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。家族であっても、口をつけた箸で取り分けするのはやめましょう。

6. 残った食品

残った食品は早く冷えるように小分けして保存しましょう。次の日には食べてしまうか、時間が経ち過ぎたら思い切って捨てましょう。



【食中毒予防の三原則】

菌をつけない！ 菌を増やさない！ 菌を除菌する！

「6つのポイント」は三原則から成っています。食中毒はポイントをきちんと守れば予防できるので、家庭から食中毒をなくしましょう。





熱中症

ってどんな病気??



室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなること。

症状：高熱（40度以上）、脈拍や呼吸が速くなる

手や足の痙攣、腹筋が痛くなる

体のだるさ、めまい、頭痛、吐き気、気が遠くなる（失神）

意識障害（うわごと、もうろうとする、意識不明）

予防のポイント

その① 体調を整えておく

- ・無理をせず、適度に休憩をとりましょう
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを



その② 身の回りの環境を整える



- ・部屋の温度をこまめにチェックしましょう（温度計の設置）
 - ・室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- 《特に夜間（寝ている時）の気温が高いと気づかないうちに熱中症になります。夜間のエアコン使用を心がけて下さい。》

その③ こまめに水分補給をする

- ・外出時には、水筒や飲みものを持ち歩くようにしましょう



その④ 服装にも工夫する

- ・汗を吸いやすく、通気性の良いもの、色合いも熱を吸収しにくい（白色）の洋服を選びましょう
- ・直射日光は、帽子や日傘などで防ぐようにしましょう



◎透析患者さまは、水分管理が難しいですが、この季節になると、テレビやニュースなどで熱中症をとりあげた内容が多いので気になることと思います。

そこで、院長に聞いてみました！



まず、ご自身の**ドライウェイト（透析基準体重）**が何kgなのか覚えましょう。

こまめに体重を測り、どの程度の運動量・行動でどのくらい体重が減るのを知ることが大切です。その際、いつもと同じ格好、時間、環境で測定するのを忘れないようにしましょう。そして、ドライウェイトを基準に水分管理を行いましょう。（汗や尿で減った分を補うようにするのが適切です。）

ドライウェイトより体重が下回ってしまうと、血圧低下につながり、透析が難しくなることがあります。下回ってからでは遅いので、常に水分を補給できる環境づくりを工夫しましょう。

◆水分が多く必要な状況の時は、まず部屋が暑くないかどうか身の回りの環境を整えることや首回りを冷やすなどするのもいいかもしれません。また、塩分の多い食事を食べた後かもしれないので、普段の食生活を振り返ってみてください。

具体的な水分量が知りたい時は、担当のスタッフに聞いてくださいね

