

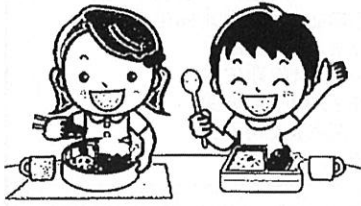
健康生活情報ナビ

弁当作りと食中毒予防

8月が過ぎても暑い日はまだありそうです。暑い日は細菌による食中毒が増え、お弁当作りにも注意が必要です。

3原則の徹底大切 菌をつけない、増やさない、やっつける

細菌はウイルスと違って、食材そのもので増殖する性質があります。お弁当作りも食中毒対策の3原則（つけない、増やさない、やっつける）を徹底することが大切です。日頃から3原則を心掛けておきましょう。



▼つけない▲

お弁当を作る時は、手や調理器具に菌をつけないように注意しましょう。お弁当箱は、使う前に食酢を使って中を拭くとよいでしょう。食酢には細菌をやっつける効果があります。

▼増やさない▲

食中毒を引き起こす菌は、湿気を好むので、ご飯はできるだけ冷ましてからお弁当箱に詰めるようにしましょう。

温かいまま詰めると、蒸気がお弁当箱にこもり、菌が繁殖しやすくなります。炊き上がったご飯は、平たい皿に載せて広げておくと、早く冷めます。お弁当に入れるおかずは、なるべく汁気のないものを選び、汁気を切ってから入れるようにしましょう。

▼やっつける▲

梅干し、シソ、酢、わさび、しょうが、マスタード、カレー粉などには細菌をやっつける働きがあり、食中毒予防にも効果的です。これらの食材や調味料を効果的に使うと、おいしくて安全なお弁当作りができます。

(1面からつづき)

カ月遅れただけで手遅れの場合もあります。がんの大きさが2cm以下でもリンパ節に転移していることがあります。手術で助かる可能性があるのは1cm以下、パチンコ玉くらいまでです。このため早期診断が重要なのですが、一つの検査だけではなかなか発見しにくいのが現実です。超音波、CT、MRI、PETなどいくつかの検査法を組み合わせて複合的に調べるのが発見につながります。最終的には内視鏡を使って脾液の流れ道を調べるのが確実な方法と言えます。脾臓がんの疑いがあると分かたら

最近

よく聞く言葉

鏡を見ると若い頃より目が小さくなったように感じたり、物を見るときに額に深い皺が寄るようになったりしたら、「眼瞼下垂」の可能性があります。

眼瞼下垂は、瞼(まぶた)の上げ下げをする筋肉の働きが眼球を守っている部位にうまく伝わらない病気で、正面を向いたとき、瞼を黒目の上まで上げられな

半年に1度、検診を受けて専門医に診てもらうことです。1年では手遅れになる場合があります。

尾道市では地域の中核病院とかかりつけ医が連携しプロジェクトをつくり、早期診断の推進に取り組んでいます。JA尾道総合病院では早期治療によって5年生存率が20%に達し、全国平均の3倍になっています。

本日の講演をまとめますと、脾臓で死なないためには以下のようなことが言えます。

- ①脾臓を小さな状態(1cm以下)で診断すること。
- ②「脾臓拡張」の拾い上げ。

い場合は眼瞼下垂であることが考えられます。

先天的にこの病気を患っている場合やコンタクトレンズの長期使用が原因となることもあります。加齢

がんけんかすい 眼瞼下垂

によって瞼の筋肉が緩み発症するケースもみられます。

眼瞼下垂になると、見た目の変化だけでなく、物が見えづらくなったり、物が重く感じられるようになります。さらに眼瞼下

人間ドックだけでは無理。いくつかの検査を組み合わせて調べる。

③脾臓の専門医でなければ、診断は難しい。

④通常の消化器内科医でも診断は難しいかもしれない。

⑤診断機会を逸さない。機会を失うと、長期生存が期待できる「手術機会」を失うことになる。

いづれにしても、脾臓が心配な方は半年に1回は検査を受けることです。ちよつとでも「おかしいな」と思ったら、ためらわずに専門医のいる病院で診てもらってください。病院とうまく付き合っていくことが大切です。

垂によって顎(あご)を上げて下目使いに物を見ていると、顔や肩が緊張状態になるため、頭痛や肩凝りの原因となることもあります。

眼瞼下垂の治療には、主に手術療法が選択されます。手術自体は長時間かかるものではないませんが、手術後、瞼の腫れが引くのにある程度の時間がかかります。

手術には健康保険が適用されます。気になる方は眼科、形成外科といった診療科の医師に相談するのがよいでしょう。