おさふね通信 Vol.87

<2015年9月>

おさふねクリニック

内科、リウマチ科、透析内科、糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

おさふねクリニック TEL.0869-26-8080

休診日：日曜・祝日

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
16:00～19:00	○	／	○	／	○	／

Information お知らせ

診療変更のお知らせ

10月14日～12月9日

整形外科：難波 良文先生が不在の為、代診：大西 康央先生となります。ご了承ください。

Guide 受診案内

予約制です

当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。受診希望の方はご相談ください。

受診科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	橋詰 謙三先生	9月19日(土)	9:00～12:30
	難波 良文先生	9月 2日(水)	17:00～19:00
		9月16日(水)	
		9月30日(水)	
	片山 信昭先生	9月12日(土)	9:00～12:30
		9月26日(土)	
脳外科	南 政博先生	9月14日(月)	16:00～19:00
		9月28日(月)	
内視鏡（胃カメラ）	石山 修平先生	9月12日(土)	10:00～12:00
		9月19日(土)	10:00～12:00
		9月30日(水)	9:30～11:30
	藤村 宜憲先生	9月26日(土)	9:00～12:00
フットケア	森田 一郎先生	9月 5日(土)	14:30～16:00
		9月19日(土)	

知らないと怖い!?
食中毒について

9月になりましたが、まだまだ気温が高く暑い日が続いています。
≪読書の秋・運動の秋・食欲の秋≫など秋はいろいろな物に例えられます。
今回は、食欲の秋に注意すべき「食中毒」についてお話しします。

「食中毒が多いのは真夏だから、これからの時期は大丈夫」と思っている方は
いらっしゃいませんか?
実は・・・・食中毒は10月が一番多く、8月・9月が次いで多いのです。
これから最も食中毒を起こしやすい時期が到来します。
食べ物が腐りやすかったり、悪くなったりして起こるものだけではなく、
これからの季節、毒素の含まれるキノコやふぐなどの食べ物による食中毒も増えてきます。

他にも、秋は行楽・運動会・お祭りなどの行事が多い季節です。
外での調理・食事の機会も多くなります。
また、夏バテで体力が落ちていて、体の抵抗力が弱くなっています。
そこで、今回は「食中毒予防の3原則」をお伝えします!!

食中毒予防の3原則

①「つけない」
②「増やさない」
③「やっつける」

食中毒予防の3原則

① つけない　洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。
食中毒の原因となる菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理を始める前・生の肉や魚、卵など取り扱う前後・調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後などは必ず手を洗いましょう。
また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。
加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。

食中毒予防の3原則

② 増やさない　低温で保存する！

細菌の多くは、高温多湿な環境で増えていきますが、10℃以下では増える速度がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増える速度が止まります。
食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが大切です。
肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫にいれましょう。
なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増えるので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大事です。

食中毒予防の3原則

③ やっつける　加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、
肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。
特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。
中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。
特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。
台所用殺菌剤の使用も効果的です。

知らないと怖い!?
食中毒について

管理栄養士 尾上さんの 健康レシピ

残暑厳しい時には中華料理はどうでしょうか？

青椒肉絲風炒め

肉に片栗粉を付けて炒めることで調味料がよく絡まるので
少量の調味料でも味付け出来ますよ♪

エネルギー191kcal・タンパク質12.3g
食塩1.1g ・カリウム387mg ・リン129mg /1人前

材　料（4 人分）

	牛もも薄切り肉	200 g
A	濃口醤油	小さじ 2/3 杯
A	酒	小さじ 1 杯
A	片栗粉	小さじ 2 杯
	青ピーマン	4 個
	パプリカ	1 個
	茹で竹の子	120 g
	油	大さじ 2 杯
B	コショウ	適量
B	濃口醤油	小さじ 1、1/3 杯

作り方

①牛肉は5～6mm幅の細切りにしてボールへ入れ、A（醤油、酒、片栗粉）を加えてまぜる。
②青ピーマン・パプリカは種を除き、縦に細切りする。
③竹の子はピーマンと同じ長さの細切りにする。
④フライパンに油をひき、肉を中火で炒める。
　肉の色が変われば、②③を加えて強火で炒め、B（コショウ、醤油）を入れて完成です。

Event 催しの紹介

リウマチ教室を開催しました。

7月25日の土曜日に、リウマチ教室を開催しました。
大変、暑い日でしたが、24名の参加があり、リウマチの原因、診断、病態、薬について勉強しました。
リウマチの原因は不明と思われていますが、歯周病、ウィルス、タバコも影響するってこと皆さん知っていましたか?禁煙できるといいですね。また、リウマチはよく左右同時に痛みなどの症状がおこると言われていましたが、片方だけでもリウマチのことがあるので早めに専門医で診てもらう必要があります。
発症当初3年ほどの間に急激に関節破壊がおこることから、早期診断早期治療が奏功するようです。
治療薬については、過去によく使用されてきたステロイドは、痛みは抑えるが関節破壊を抑える効果はなく、副作用も比較的強いので補助的に使われています。
また、バイオ製剤は、関節破壊を抑える効果は高い薬だが、副作用も強く、免疫を一時的に下げる薬なので、感染症のリスクを伴い、患者さんによっては使えないということなどが話されました。