



# 美星苑便り 6月号



令和4年5月26日発行

こんにちは、美星苑です。

これから暑い日が続きますが、心配なのは食中毒と熱中症かと思います。今回は、食中毒についてお話をさせていただきます。



## 食中毒とは？

有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にもかかわるとても怖い病気です。

夏場に多く発生する食中毒は細菌が原因となるものです。その細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。食事後、数時間してから症状が起きた場合、食中毒が疑われます。

「食中毒かな」と思ったら、脱水症状を起こさないように水分補給をすること、吐き気や嘔吐がある場合は吐きやすいように横向きに寝かせます。横向きに寝かせるのは、吐いたものがのどに詰まるのを防ぐためです。下痢が続いた場合、自己判断で市販薬を使うのはNGです。食中毒の原因である細菌やウイルスが体外に出るのを邪魔し、症状を悪化させてしまうことがあるからです。下痢が1日10回も続く、血便がある、あるいは、激しい嘔吐や呼吸困難、意識障害などの重い症状がみられる場合は、医師に相談しましょう。

日常生活での予防については、ポスターを掲示してありますので、ご覧頂ければと思います。



©DESIGNALIKIE

5月より天気の良い日は、散歩をして下肢筋力の維持と外気浴をメインにしています。コロナ禍で外出関係のレクリエーションが出来なかった為、皆様かなり喜ばれておりました。



また、外で体操なども行っております。



厨房業者の日清さんによる、そば打ちの実演がありました。

そば切りの体験も行い、最後は皆さんで美味しく頂きました。目もお腹も満足の日でした。



ごちそうさまでした😊