

保健だより6月



富山高校 保健室
平成30年6月

食中毒に気をつけて！

においや色の変化
ではわからない

食中毒のほとんどは細菌が原因です。食中毒の原因となる細菌は生活環境のあらゆるところに存在します。食品が腐って食べられなくなるのとは違い、食中毒の原因となる細菌が付着し、増えていても食品のにおいや色が変わることはありません。このため私たちは、食品が汚染されていても、気づかずに食べてしまい食中毒を起こすのです。



おもな感染源	代表的な原因菌	対処法
肉類	カンピロバクター 病原性大腸菌 	鶏卵・鶏肉・豚肉など原因菌に感染した肉類を切った包丁を介してほかの食品への感染が起こりやすく、両者ともわずかな菌数でも発症します。使用した調理器具は洗剤で洗った後、熱湯をかけて消毒をしましょう。熱に弱い性質のため、調理の際は中までしっかり火を通すことが大切です。
魚介類	腸炎ビブリオ菌 ノロウイルス 	夏場の魚介類は腸炎ビブリオ菌に汚染されている可能性が高いです。真水や熱に弱いいため、切り身であっても水道水で洗って、煮る・焼くなど火を通す様にしてください。また、調理したまな板からの感染も多いため、使用後は水道水と洗剤でよく洗い流すことが大切です。
生卵	サルモネラ菌 	30～40度の環境で活発に繁殖するため注意が必要です。熱に弱い性質なので、出来るだけ加熱調理して食べてください。
お弁当 おにぎりなど	黄色ブドウ球菌 	食材はもちろん、もともと人の皮膚や傷口などに存在しているため、調理の際は手をよく洗う、調理用手袋を使う、おかずの水気をしっかり切るなどの対策をしてください。また、生野菜を使わない、おにぎりは素手で握らずラップを使う、バランやアルミカップでお弁当のおかずを仕切るなどの対策で、細菌が全体に広がるのをある程度防ぐ効果があります。

「もしかして食中毒かも？」と思ったら

- ☐ 症状（吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱、血便など）をチェック
- ☐ 最近食べたもの、便の様子、一緒に食事した人の様子を把握する
- ☐ 直ちに医療機関で受診
- ☐ 医師の診察を受けるまでは、自己判断で下痢止めを飲まない
- ☐ 嘔吐物や便の処理はゴム手袋を使用し、素手で触れないようにする

自己判断で下痢止めなどの薬をのむとかえって症状を悪化させてしまう恐れがあります

予防のために



お弁当はなるべく陽の当たらない涼しいところで保管する



食べる前に
しっかり手を洗う

ペットボトルの飲み残しに注意



口をつけて飲むと、口の菌が入って増殖する。
長時間の常温放置は避け、早めに飲みきる

富山高校生にも
ときどきみられる

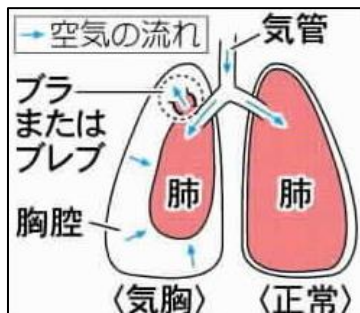
「気胸」とは

気胸は肺に突然穴があいてしまう病気、といわれますが、肺に穴があくといっても風船のように穴があいた瞬間に肺がつぶれるわけではありません。肺を包んでいる胸膜あるいは胸壁に穴があき、空気が胸腔内に入り込むことによって、徐々に肺が押しつぶされるのです。



気胸の種類

自然気胸 気胸の中で一番多いのは自然気胸で、10～20代の若い やせ形の男性に多く発症します。原因は不明ですが、肺を包んでいる胸膜の一部にブラと呼ばれる弱い部分ができ、そこに穴があくことで気胸になります。



緊張型気胸 空気が胸腔内で増え続けて肺を押しつぶすと心臓や縦隔・静脈まで圧迫され、血液循環が障害され、血圧も低下して意識がなくなります。直ちに処置が必要ですので、速やかに救急車を呼んでください。

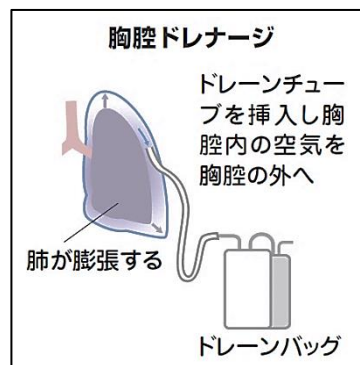
女性特有の気胸 気胸は圧倒的に男性に多いのですが、女性特有の気胸もあります。その中に月経随伴性気胸があります。女性は月経になると子宮内膜成分がはがれ落ち、経血として体外に排出されます。その子宮内膜が子宮外の臓器に迷入するのが異所性子宮内膜症で、肺や横隔膜に迷入した場合、月経時に気胸を起こす原因となるため、月経随伴性気胸と呼びます。

外傷性気胸 刃物や棒などが胸壁・肺を損傷した場合におこる気胸です。また、交通事故や転落などの強い外力で肺が損傷した場合や、肋骨を骨折して折れた骨が肺を傷つけた場合にも、気胸になることがあります。

続発性気胸 肺がんや肺気腫などの肺の疾患に伴って発症する気胸です。原疾患が治癒しないと治りにくいのが特徴です。喫煙は肺に気腫性変化をもたらし、将来気胸の原因となります。

気胸の診断・治療

気胸は発症時にはレントゲンやCTで診断できますが、治ってからでは困難です。受診のタイミングには注意してください。比較的軽度の気胸の場合は安静にしていれば軽快します。しかし、肺がなかなか広がらない場合や肺がさらに潰れてしまう場合にはドレーンというチューブを胸腔内に留置し、漏れた空気を体外に脱気する“胸腔ドレナージ”をして“空気漏れ”が治るのを待ちます。なかなか空気漏れが止まらない場合には、手術で空気が漏れている部分を含めて切除して縫合します。



保存的治療では約半数、また手術後でも約5～10%の確率で気胸が再発します。術後でも息苦しさを伴う胸痛が出現したら再発を疑い、医療機関を受診してください。気胸治療後は強くいきむことを避け、飛行機の長時間のフライトは数ヶ月間避ける方がよいでしょう。

【医師の相談が必要なもの】

- 飛行機
- 登山
- 呼吸を使う管楽器の演奏
- スキューバダイビング など

気胸発症の予防

自然気胸がおこる原因は不明とされていますが、入院する患者さんには過度のストレス、睡眠不足、偏食傾向などの生活習慣の乱れが共通してみられることが多く、これが気胸の発症に関与していると思われます。再発予防のためにはストレスをためず、バランスのよい食事を心がけ、規則正しい生活を送ることが大切です。