

# 近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 梅雨と食中毒編～

6月号

梅雨の季節がやってきました！みなさんいかがお過ごしでしょうか？  
気温や湿度が高くなり、蒸し暑くなるため体調を崩しやすい季節でもあります。  
そんな時期に起こりやすくなってくるのが食中毒です。  
今回は食中毒の予防策と、この時期特に多い原因菌の一つを取り上げてお話しします。

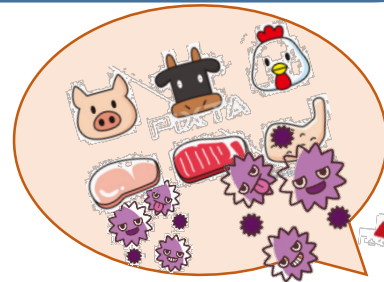
## 予防策

### 新鮮≠安全

- ・生肉は食べない
- ・生肉を調理した後は、調理器具や手を洗ってから次の作業にうつる
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない。
- ・残り物、怪しいと思ったら食べずに捨てる。
- ・お弁当の食中毒予防  
→水分が多いと繁殖しやすいため水気をよく切る、よく冷ましてから詰める、梅干しや酢、しょうが、ネギなど抗菌効果のある食材を使う
- ・十分加熱する（温めなおす時も十分に！）

## カンピロバクター

鶏・牛・豚の腸内に生息し、生肉や加熱不十分な肉、菌のついたサラダ等を食べることで感染・発症します。  
特に鶏は保菌率が高く、鶏肉からの感染が大半を占めます。日本で2番目に多く、又20代に多い食中毒の原因菌です。  
外食の機会が多い学生にとっても食中毒にならないよう注意が必要です。



潜伏期：2～7日  
症状：腹痛・下痢  
発熱(40℃)・嘔吐



## コラム

### たばこの健康被害と世界情勢

喫煙によって、がんや呼吸器障害、循環器障害（脳卒中など）糖尿病、歯周病などの様々な病気にかかりやすくなります。

本人が吸う  
主流煙



副流煙

喫煙者の夫と非喫煙者の妻が同居した場合、妻の肺がんリスクは1.3倍、肺腺がんリスクは2倍以上に！  
たばこは大切な人をも病気にする可能性を高めてしまう恐ろしいものです。

世界では2016年時点で既に55か国以上が屋内全面禁煙となっており、日本は2020年7月に向けて改正健康増進法が全面施行されます。



病院・学校等-全面禁煙



飲食店・事務所等-屋内禁煙



但し喫煙専用室のみ可



5/31～6/6は厚生労働省の定める禁煙週間です。

本学においても農学部敷地内での全面禁煙を実施いたします。