

6月に入り、各地で梅雨が始まりました。今回はそんな梅雨の時期に起こる風邪と食中毒について紹介します。

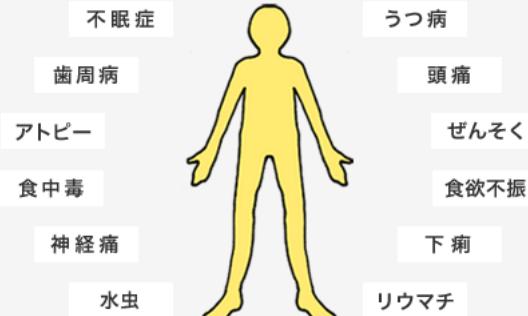
## ●梅雨の時期の風邪

梅雨時の風邪の症状は、体が重だるく、食欲が低下したり軟便や下痢気味になったりと胃腸の機能低下を伴う反面、高熱が出ることが少ないのが特徴です。

熱は微熱程度がほとんどで、午後から夜にかけて高くなる傾向があります。頭痛や肩の痛みなどが伴う場合もあり、痛み方は重だるく、鈍い痛みや帽子をかぶったような感じになります。

こういった場合の風邪は、市販の一般的な総合感冒薬より、症状と体质に合った漢方の風邪薬の方が良いでしょう。

### 梅雨に増える病気



## ●食中毒

食中毒というと、一般的に飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しており、発生する危険性が多く潜んでいます。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が少ないとから風邪や寝冷えなどと勘違いされがちで、食中毒とは気付かれずに重症なことがあります。以下に食中毒の症状時の対処法を記載します。

①下痢や嘔吐をしたら、しっかり水分を摂りましょう。  
(水ではなくスポーツ飲料がオススメです)



②自分で勝手に判断して薬を飲むのではなく、まずはお医者さんに診てもらいましょう。



③食べたもの、食品の包装、店のレシートが残っていたら保管しましょう。食中毒の原因を調べたりするのに使用します。

### ※食中毒予防の3原則

#### 【清潔】

**細菌をつけない**：調理する人も、食べる人もよく手を洗いましょう。  
まな板・布巾は常に清潔に。

#### 【迅速】

**細菌が増えるための時間を与えない**：生ものは買ってからできるだけ早く調理し、調理後は早く食べましょう。

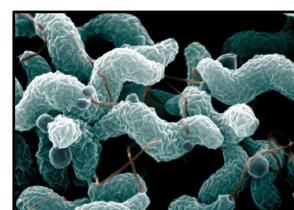
食べずに置いておく時も、室温に置かずラップをして冷蔵庫に入れるように。冷蔵庫の扉を開けている時間は短くしましょう。

#### 【加熱と冷却】

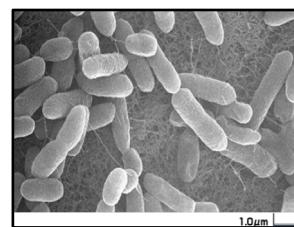
**温度条件を与えない**：加熱する食品は、中心部まで熱が通るように充分加熱しましょう。  
保存する場合は5度以下で。

### 梅雨に多い食中毒菌

#### ・カンピロバクター菌



#### ・サルモネラ菌



**肉類（主に鶏肉）や飲料水**が原因で食中毒が起こる。症状は**血便・嘔吐・腹痛・発熱**がある。平均2~3日で症状は治る。

予防法は**加熱を十分に行うこと**。

**鶏卵や肉類（主に鶏肉）**が原因で食中毒が起こる。症状は**血便・下痢・嘔吐・腹痛・発熱**がある。平均5時間~3日で症状は治る。

予防法は**食肉類の生食は避け、加熱は75度1分以上行う**。