



# 給食だより

## カンピロバクター



第44号  
2016年8月

# 熱中症の予防

大暑を過ぎ、梅雨も明けて本格的な夏がやってきました。季節の変わり目より、今は暑さに慣れてきているのではないのでしょうか。しかし、予防は大事です。熱中症の原因と対策について確認してみましょう。

原因は、脱水による体温上昇とそれに伴う臓器の血流量の低下です。「脱水予防」が重要になります。水、お茶、スポーツドリンク、経口補水液など何を飲むか悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

- 食事をしっかり食べている方  
水やお茶で、1時間毎（こまめに）にコップ半分程度を飲みましょう。
- スポーツをしている方  
たっぷりかいた汗の分、スポーツドリンクでとりましょう。血糖値が高い方は、ステビアや人工甘味料を使ったものに替えます。
- 食事がとれていない方  
食事には塩分と水分がありますので、食事がとれずにいると自然に脱水になります。このような時は、味噌汁やスープなど塩分を含む料理を積極的にとりましょう。冷汁や冷製スープなどは口当たりも良いのでは。食事以外では、水やお茶より経口補水液にしましょう。塩分や糖分は、食事が取れていないので気にせずこまめに飲みましょう。

### <手作り経口補水液>

- ①空いたペットボトルに塩小さじ1/4杯（指3本でひとつまみ）、砂糖大さじ1~2杯、ポッカレモン適宜（目安大さじ2杯）を入れる。
- ②①に水約500mlを加え、あふれない様に量を調整する。

### 高添先生ひとこと

け飯しし刻 空嗜に香祖  
物にをよみ 古気もかば母  
はのまう、漬を生きしの  
せぜ油水け吸きまい漬  
てて・にをわてわ匂ける  
食、かっらみるぬ、漬物  
べる熱いおしん。かか丁  
漬ごぶ、にら味寧

### <症状>

潜伏期間は1~7日(平均2~3日)と、やや長めなのが特徴です(サルモネラ菌は平均12時間、ノロウイルス平均1~2日)。下痢や腹痛、発熱が主で、その他にも頭痛や筋肉痛、倦怠感などがあるようですが、軽い症状では夏風邪に似ているため気付きにくいことがあるようです。重症になると、下痢が1日10回以上で3日間程度続くことや、血便を伴う比率も高いことが特徴です。

### <予防方法>

先にも述べたようにカンピロバクターは肉類の加熱不十分が大きな原因のひとつです。食べる時は、十分に加熱し中まで火が入っているか確認してから食べましょう。そして、できるだけ生のお肉と調理済みのものは別々の場所で保存し、まな板も使い分けましょう。熱や乾燥に弱いので、使用した後の布巾やまな板はしっかり洗い、きちんと乾かすことも感染の予防になります。

カンピロバクターは、色々な消毒剤に対する抵抗性が弱い細菌です。消毒用エタノールをはじめ、次亜塩素酸ナトリウム、逆性石鹼など市販されている消毒剤が有効といわれています。

### <治療法>

治療法は食事療法が基本と言われています。下痢や嘔吐が酷い状態のときは腸管を安静にするのが良いため、無理に食事を摂らずに水分補給に努めましょう。また、食事が摂れるようになったら、お粥やよく煮込んだうどん、野菜スープなど消化の良いものを摂取するよう心がけましょう。逆に、油(脂)の多いものや香辛料や柑橘類などの胃に刺激を与えるものは控えましょう。

