

2024

4

No.557

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

# すてっぷ

健やかな暮らしのために



新病院開院記念 学術講演会 (中伊豆温泉病院)

特集

## 日常生活に潜む感染症とその予防

静岡県農協健康管理推進委員会  
静岡県厚生農業協同組合連合会





# 日常生活に潜む感染症と その予防

遠州病院 感染管理認定看護師 山崎久美子

感染症は、ウイルス、細菌、真菌などの病原体が体の中に侵入、増殖したことにより起こります。全身的症状としての発熱、局所的な症状として発赤、腫脹、疼痛など、症状は多岐にわたります。

一般的に、ノロウイルスによる感染性腸炎やインフルエンザは空気が乾燥する11月から3月に流行し、梅雨時から夏にかけて(5〜6月/7〜9月)高温多湿になると食中毒が増えます。

感染症によっては、季節を問わず流行するものもあります。病原体に汚染された食べ物や水から、また感染したヒトからヒトへ、さらには環境を介して伝染する病気もあります。小児、学童は接触の機会が多く、小児期に罹患する感染症がたくさんあります。例えばお子様が小さければ抱っこや手つなぎ、また小学生など子供同士の集団では十分な感染対策がされない接触です。いずれにしても、原因となる病原体は目に見えるものではありません。どのようなことで感染が起きるのかわかることで、それを避けることができることもあります。

ここでは食に関連する身近な感染について、ほんの少しですがお伝えしていこうと思います。

## 卵かけご飯の話

卵かけご飯はお好きですか？卵(鶏卵)を生で食する文化は世界的にも珍しく、日本以外ではあまり見られません。タルタルやユッケなど、料理の一部に卵黄を添えることはあっても、生卵そのものが料理のメインとなることはありません。

サルモネラ感染症という病気を聞いたことがあると思います。サルモネラ属菌は一部を除き、多くの動物の体内(腸管)に生息しています。特に鶏卵は産卵時に付着した糞便などからサルモネラに汚染しやすいため、取り扱いの工程で除去されなかった場合、この生卵を食べることで感染する危険性があります。

日本は古くから生卵を食する文化があるため、安全に食べられるよう、生産から流通までの各工程において厳しい衛生管理(HACCP・後述)が定められています。

食中毒として発症するのに必要な病原体の量はさまざまです。例えば購入した卵にわずかなサルモネラが付着していたとしても、通常は発症しません。しかし、卵殻にひびが入ったまま数日保管したり、割り置きした卵液を放置すると、時間の経過で病原体が増殖してしまいますので大変危険です。

## ポイント

- ひびが入っていたり、割って保管した卵は火を通して食べる。
- 卵かけご飯をする場合は、食べる際に割った卵を使用する。

## 二日目のカレー

カレーが日本に入ってきたのは、明治初期と言われています。この頃、インドを支配していた大英帝国(イギリス)からもたらされたもので、その後日本独自の歩みを遂げてきました。米不足を補うためもあって、ジャガイモやニンジン、玉ねぎといった野菜を入れたようです。

インドやスリランカのカレーには、小麦粉が使われていません。そのため、独特なスパイスの調合でとろみが少なくさらりとしています。

イギリスで小麦粉が加えられ、そこから伝わった日本のカレーはとろみがあり、野菜が入ることでさらにとろみが加わります。いずれにしても、カレーの香りは食欲をそそります。

今では世界各国のカレーを提供する店舗が市中で増え、「本場」と言われるカレーを食べる機会も増えました。しかし、日本の家庭で作るカレーと言えば、ジャガイモやニンジン、玉ねぎが具材の代表格ではないでしょうか。

「二日目のカレーが美味しい」と言

われまです。野菜や肉からうまみ成分が出て、まろやかなコクが生まれるとされます。

同時に「二日目のカレーは危険」とも言われます。それはなぜでしょう。

二日目のカレーで警戒しなければならぬのは、ウエルシユ菌による食中毒です。この菌は、自然界に広く存在しており、土壌や家畜の糞便からも検出されます。日本のカレーの具材代表である根菜や肉が汚染されていることもありま

す。作り立ては、多くの細菌が死滅していますが、一部のウエルシユ菌は、生き残るために殻のようなものを作っ

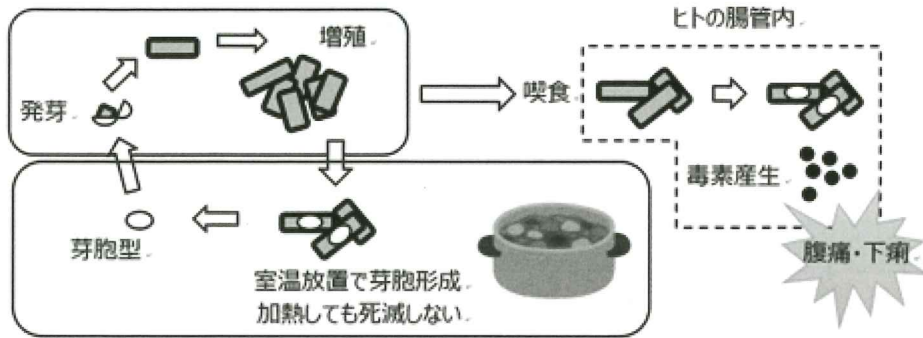


図1. Japanese Newsletter (seikankensa.co.jp) : 「(株)静環センター 生活衛生ニュース」を参考に作画

家庭で同様の状況が発生しても食中毒と結びつかないかもしれませんが、もしかしたら腹痛や下痢の原因は「二日目のカレー」ということがあるかもしれませ

ん。また、カレーだけでなく、シチューや煮込み料理、スープなども同様に注意する必要があります。

ポイント

- 前日調理を避け、加熱調理したものはなるべく早く食べる。
- やむを得ず保管する場合は、小分けにするなどして食品を酸素にふれさせる。
- 室温放置を避け、急速に冷やす。
- 次に食する際は、しっかりと温める。

HACCP

Hazard Analysis and Critical Pointの略で、危害要因分析(に基づく)必須管理点と訳されます。

以前は、完成した大量の品から無作為に抽出した一部を抜き取り検査して、「ほとんど安全であろう」とされてきました。このため、検査を受けていないも



図2. HACCP (ハサップ) 厚生労働省 (mhlw.go.jp)より引用

のも存在します。確実な安全性はありません。

1960年代、NASA(アメリカ航空宇宙局)が宇宙開発計画(アポロ計画)の一環として、宇宙飛行士の食の安全のためにHACCPという手法が考えられました。宇宙で食中毒を起こすわけにはいきませんからね。今では日本でも多くの食品等事業者が、食中毒となり得る病原体汚染や異物混入の危害となる原因を把握したうえで、原材料入荷から製品出荷までの全工程で、危害要因をなくす、または減らすために重要な工程を管理して、製品の安全性を確保する手法を導入しています。(図2)

少し難しい話になりましたが、遠い宇宙の話とは限りません。朝食、お弁

当、今夜のおかず、はどうでしょうか。

この考え方を家庭での食事にも適用すると、「原材料の入手」は「食品購入、つまり買い物」に、「出荷」は「食事の摂取」と考えられます。それぞれの段階で注意すべき点を以下にあげました。

#### ①食品の購入

- ・消費期限内の新鮮なものを購入する。
- ・肉や魚を購入する際、ドリップと言われる汁が他の食材につかないように個別に袋に入れる。
- ・エコバッグを清潔にしておく。日用品購入用と食材購入用は別にするのが望ましい。

#### ②家庭での保存

- ・特に生ものは10℃以下で保存する。
- ・冷蔵庫に詰めすぎず、また過信せず、早めに食べる。

#### ③下準備

- ・キッチン・スポンジ・ふきん・まな板などは、常に清潔にしておく。
- ・食材を扱う人はよく手洗いし、食材もよく洗う。

- ・自然解凍は避け、冷凍・解凍を繰り返さない。

- ・食材を切る際は先に野菜を切る。肉や魚を切った包丁やまな板はしっかりと洗い、他の食材にドリップなどがつかないようにする。

#### ④調理

- ・生食可能な食材以外は十分に加熱する。

- ・調理済みの料理は、残り物を含め室温放置を避ける。

#### ⑤食事

- ・清潔な器具・食器を使用する。バーベキューや焼き肉の際は、「生肉」と「焼けた肉や野菜」を扱うトングを別にする。

- ・温かいものは温かく、冷たいものは冷たいうちに食べる。

#### ⑥残った食品

- ・早めに冷却し、食べる際は十分に加熱する。
- ・捨てる勇氣も必要。

### 最後に

2023年5月8日、新型コロナウイルス感染症が感染症法の2類相当から5類に変更されました。これによってさまざまな制約が解除され、徐々に以前の日常を取り戻してきました。このような状況になったことは大変喜ばしいことです。しかし、新型コロナウイルス感染症がなくなつたわけではありません。毎年のように流行するインフルエンザ同様、今後も流行を繰り返す可能性はあります。

#### 参考：

細菌による食中毒 厚生労働省 (mhw.go.jp)  
HACCP (ハ CCP) 厚生労働省 (mhw.go.jp)  
ウエルシユ菌 ― 食品衛生の窓 ― 東京都保健医療局 (tokyo.lg.jp)  
Japanese Newsletter (seikanken.co.jp) : (株) 静環センター 生活衛生ニュース

これまでの日常生活で、排泄後、食事の前、外から帰った後など、手洗いは当たり前のように行ってきたはずなのに、国内外で新型コロナウイルスが猛威を振るい始めると、新しい感染予防であるかのように誰もが手指衛生（手を洗うことや消毒すること）やマスクの着用が高い関心を持ちました。さて、今はどうでしょうか。日常を取り戻したのと同時に、手指衛生に対する意識が薄れているのではないのでしょうか。マスク着用常態化の是非はともかくとして、感染予防にとって手指衛生が有益であることは、今もこれからも変わりありません。もちろん、食中毒防止にとっても大原則です。食の安全は、自分でも守りたいですね。



## アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！  
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか  
1 病院 2 JA 3 その他 ( )
- Q2 今月号でよかった記事は  
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A  
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

#### 応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006 JA 静岡厚生連 すてっぷアンケート 4月号係	静岡市駿河区 曲金三ー八ー一
--------------------------	---	-------------------

1. 郵便番号  
2. 住所  
3. 氏名  
4. 電話番号  
5. 年齢  
6. 職業  
7. アンケートの回答

《締め切り4月19日(金)》

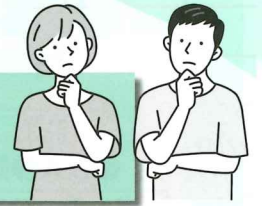
メールでも受け付けております

Eメール : koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました



## 回復期リハビリテーション病棟は どのような病棟ですか？

中伊豆温泉病院 医事課 小川正太郎

### ◆回復期リハビリテーション病棟とは

脳梗塞などの脳血管疾患や大腿骨の骨折などの病気で急性期の治療を終えた患者様が、自宅や社会に戻ってからの生活を少しでも元の状態まで回復させることを目的とし、多くの専門職がチームを組んで集中的なリハビリを実施する専門病棟です。

### ◆回復期リハビリテーション病棟の入院基準について

回復期リハビリテーション病棟に入院する場合、制度上疾患などの条件や入院期間が定められています。例えば、脳血管障害と診断されて入院した場合、「発症から最大180日まで」と定められています。その他の疾患についても入院期間が定められていますので、次の対象疾患ごとの一覧を参照してください。

対象疾患	最大入院期間
脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷（わんしんけいそうそんしょう）等の発症後もしくは手術後、または義肢装着訓練を要する状態	150日
高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸髄損傷および頭部外傷を含む多部位外傷の場合	180日
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節もしくは膝関節の骨折、または2肢以上の多発骨折の発症後、または手術後の状態	90日
外科手術または肺炎などの治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後または発症後の状態	90日
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節または膝関節の神経、筋または靭帯損傷後の状態	60日
股関節または膝関節の置換術後の状態	90日

### ◆回復期リハビリテーション病棟でのリハビリ訓練について

急性期病院で治療を終えた患者様に対し、疾患や症状を考慮しリハビリ計画を作成します。そして理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による専門的なリハビリを行い、在宅または社会復帰を目指します。リハビリ訓練の時間については、1日9単位＝3時間（1単位：20分）までのリハビリが認められています。長時間のリハビリが難しい状態のときは、1回のリハビリ時間を20分～40分と短くし数回に分け、状態が良いときは1回の時間を60分にして3回行うなど患者様の体調に合わせて行います。回復期リハビリテーション病棟では、この専門的なリハビリ訓練に加えて、起床から就寝までの間、食事や着替えや排泄などの日常的な動作も含めた入院生活すべてをリハビリと捉え、それぞれの動作に目的を持ってできる限り自身の力で生活できるよう支援やサポートをします。



次回のテーマは、「睡眠について」です。

# Q&A

健康診断の結果、コレステロールが高いので、生活を気をつけるようにと指摘を受けました。何を気をつければ良いのでしょうか。

(30代 男性)

## コレステロールについて

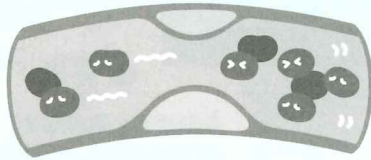
コレステロールは脂質の一種で、血液中だけでなく、筋肉・内臓・細胞膜・副腎皮質ホルモン、脂肪の消化吸収を助ける胆汁の材料になっており、人間のからだにとって重要な役割を果たしています。

健康診断やドックの血液検査で調べる主なコレステロールには、LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪などの種類があります。LDL(悪玉)コレステロールは、肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ働きをしています。HDL(善玉)コレステロールは、からだで余ったコレステロールを肝臓に戻す働きをしています。中性脂肪は、から

だのエネルギー源ですが、増え過ぎると、体脂肪として蓄積され、さらには、動脈硬化を悪化させる要因となります。

### 動脈硬化とは

動脈硬化とは、血管の内側が狭くなり、血液が流れにくくなってしまう状態です。



動脈硬化は、加齢に伴いますが、リスク因子があることで促進してしまいます。内臓脂肪型肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙があげられます。(脂質異常症とは、LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪のバランスが崩れてしまうことです。)動

### 食事

脈硬化は、脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。そのため、リスク因子を防いでいくことが大切となります。脂質異常症は、過食・運動不足など生活習慣に影響されることから、規則正しい生活を送ることが大切となります。代表的なポイントをあげます。

#### △控えた方がいいもの▽

- ・動物性脂肪が多い食品
- ・卵・バター・脂質の多い食品
- ・砂糖・果糖を多く含む食品
- ・過度なアルコール摂取

#### △摂取したいもの▽

- ・食物繊維を多く含む野菜・きのこ類
- ・海藻類
- ・大豆
- ・青魚

### 運動

食事だけでなく、ウォーキングや水泳などの有酸素運動をすることで、HDLコレステロールが増

え、中性脂肪が減ります。以上のことから、脂質異常症を防ぎ、動脈硬化のリスクを減らす目的でも食事・運動は大切といえます。健康診断や人間ドックを受け、結果に応じて、医療機関へ受診し、自分自身の生活を改善するようにしましょう。



参考資料  
厚生労働省 eヘルスネット  
NHK健康チャンネル

清水厚生病院

保健師 金親 加奈子

## 静岡県厚生連

### JA高齢者福祉事業研究会レベルアップ研修会開催

JA静岡厚生連は2月18日、3月3日の2日間で介護事業を行う県下JAグループの介護従事者を対象に、令和5年度JA高齢者福祉事業研究会レベルアップ研修会を開催しました。

今年度は「現場で活かせるわかりやすい心理学研修」と題し、エデュコミュニケーションの桑田みか氏を講師に迎え行われました。

参加者は自分のコミュニケーションタイプを確認したり、ペアを組んでの心理学テクニックを学んだりしました。

2日間合わせ100名程度の介護従事者の方に参加いただきました。



JAふじ伊豆三島函南地区本部



掛川市生涯学習センター



## 静岡厚生病院

### 火災訓練実施

静岡厚生病院は2月29日（木）、静岡市消防局と合同で火災訓練を実施しました。

訓練は職員の少ない夜間に3階病棟で火災が発生した想定で行われました。

火災報知器が作動すると、参加した職員は現場確認、連絡通報、初期消火の手順を確認し、患者役の職員を避難誘導するなど真剣な表情で取り組んでいました。終了後、静岡市消防署副署長の大原副所長よりコミュニケーションをしっかりとる事や避難時は煙を吸わないよう注意するなどのアドバイスをいただきました。

水野伸一病院長は講評で、「あらかじめ動きが決められた中での訓練であったが、それでも出来る事に限りがあると感じた。火災を含めた災害が起きることを常日頃から考えておくことが重要。今回の反省点を踏まえて改善を重ね、万が一の事態に備えていきたい。」と話しました。





## クリーミー豚汁

### 材料 (4人分)

- ・豚バラ肉脂身なし・・・100g
- ・水・・・・・・・・・・・・・・200ml
- ・大根・・・・・・・・・・・・・・40g
- ・味噌・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・人参・・・・・・・・・・・・・・1/4本
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・400ml
- ・ごぼう・・・・・・・・・・・・・・1/4本
- ・細葱・・・・・・・・・・・・・・1～2本
- ・ゴマ油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

### 作り方

- ①豚肉を一口サイズに切る。
- ②大根、人参はいちょう切りにする。
- ③ごぼうはささがきにし、水にさらし、水気をきる。
- ④鍋でゴマ油を温め①の色が変わるまで炒める。
- ⑤④に②、③を入れ少し炒め、しんなりしたら水を入れて大根が透明になるまで煮る。
- ⑥火を弱めて味噌を溶かし、弱火で煮る。
- ⑦牛乳を入れて沸騰させないように混ぜながら温める。
- ⑧器に盛り、小口切りにした細葱をのせできあがり。

### 1人分の栄養価

カロリー 159kcal たんぱく質 10.1g 脂質 8.5g 塩分 1.1g

過去のすてっぴで紹介したレシピをCookpadで公開しています。  
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



### 料理のポイント

冷やして飲むだけでも美味しい牛乳ですが、今回は、ゴマ油で炒めた豚肉と合わせると、とんこつスープのようなまろやかな風味に仕上がるレシピを紹介します。牛乳を入れてから沸騰させると分離し、細かい固まりが出てくるので、温度を上げすぎないように注意して調理して下さい。

清水厚生病院 栄養科長代理  
管理栄養士 小林優子



### 良い食材の見分け方

牛乳は、各種栄養バランスが良く、たんぱく質や脂質、炭水化物の三大栄養素をはじめ、不足しがちなカルシウムやビタミンB群も豊富に含まれています。

安全においしく利用するために、10度以下の冷蔵で保管します。開封後は注ぎ口をしっかりと閉じ、他食品のにおいを吸着しないよう、強いにおいの食品から離して保存しましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理  
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

## JAふじ伊豆ファーマーズマーケット う宮～な



う宮～な職員 廣田 頼さん

### 店舗情報

住所：富士宮市外神123番地  
電話：0544-59-2022  
営業時間：8：30～16：00  
定休日：火曜日（祝日を除く）、年末年始



「う宮～な」は地元住民や観光客も多く訪れ、多種多様な農畜産物をはじめ手づくりの加工品、鮮魚・地酒・土産物も豊富に並んでいます。

酪農業も盛んで、富士山ブランドの牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品も販売しています。市内酪農家とJAなどで作る「富士の国乳業株式会社」が製造した富士宮産100%の「ふじのくに富士山ミルク」は地元の学校給食牛乳にもなっていて、パックとボトルタイプに分かれ、飲みやすさも好評です。もちもち食感がやみつきになる食べるヨーグルトも人気です。