



## 秋の食中毒予防について

食中毒といえば、最近ではポテトサラダのニュースを思い浮かべる方も多いのでは？  
食品が腐りやすい夏場のイメージが強いですが。

実は秋にも食中毒が多い事をご存知でしたか？

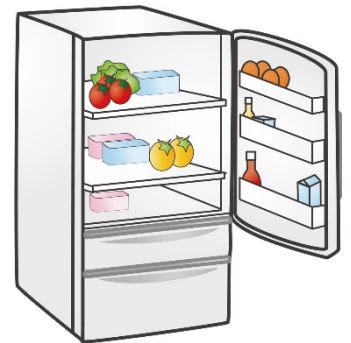
### ■秋に起こるわけ

- ・ 厳しい残暑で体力が奪われ、免疫力が低下している
- ・ 気温の変化で体調を崩しやすくなっている
- ・ 食べものがおいしい季節で、つい暴飲暴食をしてしまう
- ・ 秋＝食中毒というイメージがないため、油断している



### ■家庭でできる予防法

- ①朝晩の気温差で体調を崩さないよう、服装で調整しましょう。
- ②トイレ後や食事前の手洗いを徹底しましょう。
- ③食品は長時間の常温を避け、冷蔵・冷凍庫で保存しましょう。  
秋でも昼は気温が上がり、菌が増えやすく危険です。
- ④「ポテトサラダや浅漬け」などの調理済み食品に注意！  
食べる直前に“加熱や洗浄が不要”で、菌にとどめを刺す事が出来ない為、調理工程で管理が不十分だった場合、すでに菌が増殖している可能性があります。  
体調を崩している日は、いつもより控えましょう。



### ■食中毒の症状

主に、嘔吐や下痢が続きます。菌・ウイルスを排除しようという体の防衛反応ですので、市販の下痢止めを使用するとかえって重症化する可能性があります。早めに医療機関を受診してください。

### インフルエンザ予防接種

毎年、冬の時期に流行するインフルエンザ。昨シーズンは、早くも10月の時点でインフルエンザウイルスへの感染者が確認されました。インフルエンザの予防策として、予防接種を多くの方が受けられます。予防接種を受けたから「絶対にかからない！」というわけではないですが、かかりにくかったり、重症化せず比較的軽く済むと言われていています。早めの備えが必要かもしれません。



## 秋といえば、何をイメージしますか？

スポーツの秋、芸術の秋、と楽しみはたくさんありますが、やはり外せないのが食欲の秋です(^\_^)♪今回、秋の味覚として昔から親しまれている“さつまいも”についてご紹介します！

### ★「さつまいも入りの汁物」で免疫力アップ

さつまいもには、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。

また、お肌の調子を整えるビタミンや、便秘解消に役立つ食物繊維も豊富で、美容と健康にも嬉しい効果があります。



もともと熱に弱いビタミンCですが、さつまいもはデンプンに守られている為、加熱調理をしても十分に摂取できます。秋から冬にかけて体調を崩しやすい季節は、栄養成分が丸ごと食べられる温かい汁物がオススメです。



〈担当：PT：後藤〉

## 社長のつぶやき

### 目につくもの



車を購入しようと思うと、街中を走る車に目が向くものです。

また、意中の車種が随分多く走っているように錯覚します。これまで気に留めなかった車の広告やコマーシャルが視界に飛び込んできます。

それまでも目にしていたはずなのに、自分の意識や心が変わったことで、目につくものが変わったのです。周囲が変わったわけではありません。

このことを職場に当てはめるとどうなるでしょう。毎日が先入観となって(この人は欠点が多い)と思っているから目につくのかもしれません。

欠点ばかりに目が行くと、本来持ち合わせている良き点まで見えなくなります。

夫婦関係や親子関係も同様でしょう。

より良いところを見つけると、その他の良いところにも目が行くようになるものです。

欠点だって気にならなくなるかもしれません。

代表取締役 鈴木 大介



# ケアフル

訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21