

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第42号

年3回発行

2020.6月

# 健康 と 笑顔

健康ZOOM UP  
ヘルペスにかかったっていうけど  
帯状疱疹のこと?  
本当はどんな病気なの?

ホームドクターに聞く!  
健康アドバイスQ&A

旬を訪ねる神戸散歩  
風の教会

コラム  
特定健診を受けましょう

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410  
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「食中毒予防」

「食中毒予防の三原則」を守り、  
食中毒の予防に努めましょう



# 【食中毒予防】

## 「食中毒予防の三原則」を守り、食中毒の予防に努めましょう

6月から9月にかけて細菌性食中毒の発生が多くなります。家族やご自身の健康を守るために「食中毒予防の三原則」を徹底し、食中毒の発生を予防しましょう。



### 「食中毒予防の三原則」とは？

①食中毒菌による汚染から食品を守ること。  
②食中毒菌が増殖する機会を与えないこと。  
③食品について食中毒菌を加熱などにより殺菌すること。

### 「つけない」

食品が汚染されるのは、調理中に手指から汚染されるケースが非常に多くなっています。調理前、生肉・生魚・生卵などに触れた後、用便後など、作業が変わるときには手を洗い、ペーパータオルなどの清潔なもので拭きましょう。サラダなど調理の工程で加熱工程がない食品を扱う際には特に注意しましょう。  
また、包丁・まな板・食器などの調理器具もよく洗ってから消毒するなど適切に管理しましょう。

### 「増やさない」

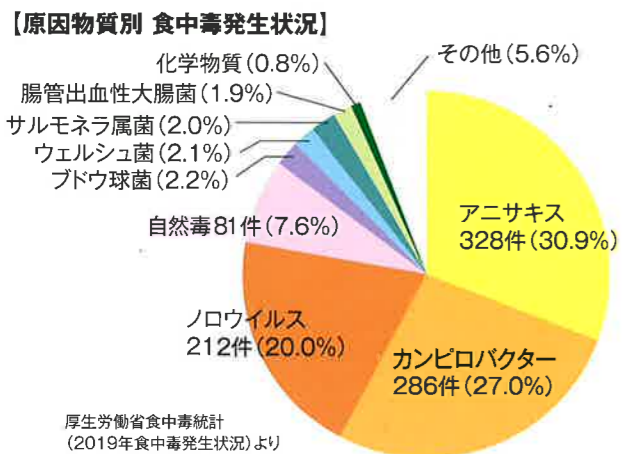
食品中で細菌が増えないようにするために、購入後は冷蔵庫に入れるなど、食品の特性に合わせて適切に保管しましょう。冷却しても細菌は死滅せず、増殖しにくくなっている状態ですので、購入後はできるだけ早く使いましょう。冷蔵庫にはものを詰め込みすぎず、また調理後はできるだけ早く食べきることも食中毒予防のポイントです。

### 「やっつける」

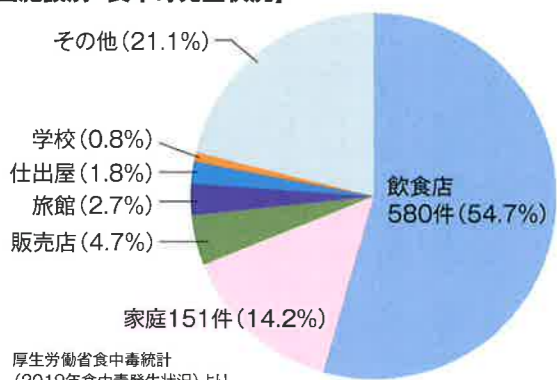
一般的に食中毒菌は熱に弱いため、加熱する時はしっかりと中心部まで火を通しましょう。中心部が75度以上で1分以上の加熱が目安です。

### 全国における食中毒発生状況について

2019年に全国で発生した食中毒の件数は1,061件で、原因物質別に見ると、アニサキス、カンピロバクター、ノロウイルスの順となっています。



### 【原因施設別 食中毒発生状況】



種(約2〜3個)、白色の少し太い糸状であり、アニサキス幼虫はサバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生しています。寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉へとアニサキス幼虫が移動します。アニサキス幼虫が寄生している鮮魚介類を生(不十分な冷凍または加熱のものを含む)で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して嘔吐や激しい腹痛などの食中毒症状を引き起こします。魚を購入する際には、新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除きま

しょう。またアニサキスは目視で除去することも可能ですが、冷凍(-20℃で24時間以上)または加熱(70℃以上または60℃なら1分)で死滅します。一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびでは死滅しませんのでご注意ください。  
2番目に多いカンピロバクターは、一般的な家畜など多くの動物が保菌している細菌です。主に生の状態や加熱不足の鶏肉を食べたり、菌の付いた手指器具によって二次汚染された食品を食べることで食中毒が起きます。潜伏期間が1〜7日と長く、腹痛・下痢発熱などの症状が特徴です。後遺症としてギランバレー症候群(手足のしびれ、運動障害)を発症する場合があります。指摘されています。特に子どもや妊娠中の方、高齢者など抵抗力の弱い方は生肉を食べないようにしましょう。

### 家庭で発生した食中毒について

2019年に全国で発生した食中毒事件数のうち、家庭で発生した食中毒の件数は151件(14.2%)と割合は少ないですが、有毒植物の誤食による食中毒は家庭で発生している事例が多い状況です。また、2019年には3名の方が食中毒で亡くなっています。有毒植物であるイヌサフランをギョウジャニンニクと間違えて食べたことにより2名、フグを家庭で調理し有毒部位を喫食したことにより1名が亡くなっています。有毒植物による食中毒で死者が発生していることから、食用の野菜であると確実に判断することのできない植物を食べるのはやめましょう。

食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生します。温度や湿度が高くなる季節を迎えますので、食中毒予防の三原則を意識して調理を行いましょう。

(神戸市健康局生活衛生課)



安藤忠雄が初めて手がけた教会で、大阪の光の教会、北海道の水の教会と合わせて「教会三部作」の一つに数えられる建築。設計にあたっては、中世ロマネスクの教会堂建築がもつ神聖な空間を創り出そうと、南仏プロヴァンスのセナンク修道院などを参照したといいます。装飾要素を最小限にとどめ、コンクリートと石、ガラス、鉄という限定された建築素材で建てられたストイックな空間は、築30年以上を思わせない美しい佇まいです。磨りガラスが光を透過するコロネード(列柱廊)を通り抜けて礼拝堂の中に入ると、小さいながら厳かな雰囲気。南面には大きな窓があり、光が差し込むと床に敷かれた玄武石に梁と柱が十字の影を投影する仕掛けとなっています。

もともと旧六甲オリエンタルホテルの付属施設として建てられ、ホテルの営業停止後は一般に公開されていませんでしたが、2018年に結婚式や撮影会場に利用できるホールとして蘇りました。9月12日(土)~11月23日(月・祝)に開催される六甲ミーツ・アート 芸術散歩2020では、展示会場の一つとなるので、この機会に足を運んでみてはいかがでしょうか。



住所/神戸市灘区六甲山町西谷山1878-78  
アクセス/六甲ケーブル山上駅から徒歩約20分  
※風の教会の施設利用についてはホームページよりお問い合わせください  
https://www.kazenokyokai.com  
※六甲ミーツ・アート芸術散歩2020についての問い合わせは六甲ミーツ・アート 芸術散歩2020インフォメーションTEL078-891-0048(平日10時~17時)



ヘルペスにかかったっていうけど  
带状疱疹のこと?  
本当はどんな病気なの?!



いろんな呼称がある「带状疱疹」。単純ヘルペスとの違いや初期にどういった症状で発症を疑うか、どのような治療法があるかについてお話しします。

● 带状疱疹とは

带状疱疹はヘルペスなどと呼ばれることが多く、一般の方にも比較的よく知られている疾患です。地方によっては「つづらこ」、「ごまき」などと呼ばれることもあり。ウイルス性疾患であることは想像が付きませんが、「熱の華」や「風邪の華」と呼ばれる単純ヘルペスと混同されることが多いです。

● 誘因は

染であっても、水痘ワクチン接種のみであっても、带状疱疹は生じます。先ほど述べた単純ヘルペスはHHV-1またはHHV-2の感染により生じる疾患なので発現症状が異なります。

● 原因は

ヘルペスウイルスの感染が原因ですが、带状疱疹はヘルペスウイルスの初感染で生じる病気ではありません。過去に罹患した水痘(水ぼうそう)・带状疱疹ウイルス(VZV、学名・ヒューマンヘルペスウイルス3型HHV-3)の再活性化により生じます。水痘の感

● 症状

痛みを伴う赤い点や、水ぶくれのような発疹が体の片側のみに表れるのが特徴です。前駆痛とい、発疹がないのに痛みだけが先行することがよくあり、整形外科や脳神経外科などを受診されることも少なくありません。大抵は前駆痛が出てから1週間以内に発

● 治療と予防

内服薬は、3種類が主に使用されています。1日3回飲む薬が2種類と、最近できた1日1回飲む薬です。効果はどれも優劣つけ難いですが、腎機能が悪い人は1日3回の薬は量を調節する必要があるので、1日1回の薬の方が使いやすいでしょう。ほとんどの带状疱疹の患者さんは通院で治療できますが、非常に痛みの強い人や高齢で食事や水分の摂取の

困難な方、陰部近くの带状疱疹のせいで尿が出にくくなってしまった方、局所だけでなく水痘のようにならざるに水痘が出ている方などは入院しての治療が必要となります。初期の適切な治療が带状疱疹後神経痛の抑制に有効ですが、それでも痛みが残ってしまう場合があります。そういった神経痛には、末梢神経障害性疼痛治療薬を使用します。こちらも早めに服用した方が、効果を

得られやすいです。また、痛みが大変強い場合は麻酔薬なども使用します。

2016年からは50歳以上を対象として水痘ワクチンの予防接種(自費)が認められ、一定の発症抑制効果が得られています。

● まとめ

带状疱疹は80歳までには3人に1人が経験する病気です。病気にあつたときの知識を身につけること

は、発症後の神経痛や皮膚の悪化を抑制するための早期受診、治療に役立ちます。「もしかしら...」と思ったら、まずは皮膚科に相談しましょう。

(びとう皮膚科クリニック)  
院長 尾藤 利憲)

# 健康は家族への愛 健康診断を受けましょう

神戸市医師会では兵庫県・神戸市、全国健康保険協会(協会けんぽ)などの指定を受け、各種**健康診断**、**人間ドック**を実施しております。

## 予約申し込み方法

かかりつけの医院または  
直接電話でご予約下さい。



神戸市医師会医療センター診療所  
神戸市中央区橋通4丁目1-20(神戸市医師会館1階)

☎078-351-0505

【予約受付時間】

平日 午前9時～午後3時

FAX.078-351-5746(24時間対応)

# ホームドクターに聞く! 健康アドバイス Q&A



普段から薄味に気を付けていますが、最近、目標とする食塩の量がさらに低くなったと聞きました。減塩のコツを教えてください。(70代女性)



「日本人の食事摂取基準」(2020



年版)では、1日の目標量を成人男性は7.5g、成人女性は6.5gとしており、5年前に策定された目標量より0.5g下がっています。これは、日本人の食塩の摂取量は10年前と比べると減少傾向にはあるものの、依然として1日平均10.1gを摂取しており、生活習慣病の発症予防には食塩を減らすことが重要となっているためです。  
では、日本人はどの食品から食塩を多く摂っているのでしょうか。  
最も多いのは調味料からです。他には、小麦加工品(パンや麺類を含む)や漬物や魚介加工品(塩干物など)からも摂っています。

「薄味」に気を付けられるのは良い習慣ですね。薄味でも昆布や鰹節などの出し汁の旨味や、酢や柑橘類の酸味を利用することで、おごころ料理になることができます。そして、食べ方を工夫することも減塩ができます。  
例えば、「麺類の汁は残す」「食卓で使うしょうゆなどの調味料は、料理の上からかけずに、小皿に入れてつけて食べる」「汁物や漬物、塩干物は一日に何度も食べない」などの工夫をすると、摂取する食塩量を減らすことができます。  
また、近年は多くの加工食品や外食に栄養成分表示をしています。いつも食べている食品の「食塩相当量」を一度確認してみたいかがでしょうか。食塩が多すぎないかどうか、確認して選ぶことも減塩です。

## Column

### 特定健診を受けましょう



現在では「メタボ健診」の名ですっかり知られるようになった、特定健康診査。近年、日本では糖尿病をはじめ虚血性心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病(以前は成人病と呼ばれていました)が増加しており、これらの生活習慣病が日本人の死亡原因の約6割を占めることから、メタボリックシンドロームに着目した健診として平成20年より始まりました。  
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは内臓脂肪が多い状態のことで、血圧や血糖値が高くなったり、脂質代謝異常が起こりやすくなり、これらの異常が重なると糖尿病や動脈硬化による心筋梗塞・脳梗塞などの疾患が引き起こされる危険が高まります。  
食事・運動・睡眠などの生活習慣の改善に早期に取り組むことで生活習慣病の予防、重症化を防ぐことができ、ひいては医療費の抑制も期待できるの考えに基づきます。  
国は、特定健診実施率70%、その後に行われる特定保健指導実施率45%を目標値として掲げていますが、2017年度の実施率は、特定健診53.1%、特定保健指導19.5%で、年々増加しているものの、目標値とは大きな乖離が見られます。残念ながら神戸市における実施率は非常に低く、特定健診32.5%、特定保健指導5.6%です。  
メタボリックシンドロームは自覚症状が少ないため、重症化するまで容易には気が付きません。特定健診を上手に活用して、生活習慣を見直していきましょう。(医療保険委員会)

## Present

抽選で1,000円分の  
図書カードを20名様にプレゼント



### 応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。8月31日必着。当選者へは9月中に賞品を発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### 1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ( )

### 2. 今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は?

- ① 特集 食中毒予防
- ② 健康ZOOM UP ヘルペスにかかったってうけど帯状疱疹のこと? 本当はどんな病気なの?
- ③ 旬を訪ねる神戸散歩「風の教会」
- ④ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤ 特定健診を受けましょう

### 3. 本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

# 看護師を目指してみませんか？

あなたの優しさを力に  
社会を癒す資格を取ろう



3年課程 全日制



学校長推薦 試験日=令和2年11月14日(土)  
 社会人入学 試験日=令和2年11月14日(土)  
 一般入学(一次) 試験日=令和3年1月9日(土)  
 一般入学(二次) 試験日=令和3年3月6日(土)

詳しくは本校にお問い合わせください！

神戸市医師会看護専門学校

神戸市西区学園西町4丁目2番

☎078-795-4884

## ●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

平成29年10月2日より、  
救急安心センターこうべが始まりました。

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ？  
診てくれる病院は？」

一迷ったら、救急相談ダイヤル「#7119」へお電話をー

☎#7119 (つながらない場合は 078-331-7119)

・休日急病電話相談センターは、平成29年9月末をもって廃止されました。



#7119  
救急相談ダイヤル

## ●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

☎078-891-3499

(看護師による小児救急医療に関する助言)



受付時間

月～金曜日 / 20:00～翌朝7:00

土曜日 / 15:00～翌朝7:00

休日・年末年始 / 9:00～翌朝7:00

郵便はがき

63円切手を  
お貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号  
一般社団法人神戸市医師会  
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	( )		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。

健康と笑顔

8