



保健だより 5・6月号

ジメジメした梅雨の時期が到来しました。梅雨時期は、気候の変化に心と身体が一生懸命順応しようとしています。負荷がかかることによってストレスが生じて憂鬱になることもあります。この梅雨時期は、夏を迎えるための心身のバランスを整える準備期間でもあると考えましょう。ちなみに私は、梅雨の晴れ間の日が訪れたら「やりたいことリスト」と作ります。少し気持ちが前向きになりますよ。

梅雨期の健康対策

- ①毎朝、天気予報のチェックしましょう…最低気温と最高気温をチェックし衣類で調節しましょう。カーテガンなど羽織るものを持ち歩くことをオススメします。
- ②晴れている日は、出かけましょう…太陽の光に当たることで、体内時計が整い、睡眠の質がよくなります。憂鬱にないがちな気分をリセットする上でも有効です。
- ③お風呂に入って汗をかきましょう…エアコンの効いた部屋にいると皮膚の末梢の血行不良で汗をかきにくくなります。外に出た途端、大粒の汗をかく人は汗腺の機能が落ちている可能性があります。38～40度ぐらいのぬるめのお湯での半身浴がオススメです。

食中毒予防の3原則



1 つけない = 洗う

手についた細菌は表面だけではなく、皮膚のシワや爪の端などくぼみの中に入り込みます。帰宅時や調理前・トイレの後など**20秒以上**かけて石鹸をしっかりと泡立てて洗いましょう。生肉や魚などを切った包丁やまな板は細菌が付着している可能性があるため、その都度洗淨し、消毒、除菌をしっかりと行いましょう。

2 増やさない = 冷蔵庫で保存

細菌の増殖は、**10度以下**になれば増殖が緩やかになり、**-15度以下**で増殖が停止します。食材は常温で放置せず、購入後**直ぐに冷蔵庫**に入れましょう。

3 やっつける = 加熱処理

食中毒を防ぐ為が一番有効な方法は、食品を高温で加熱する事です。カレーやシチューなど作り置きにする際、加熱した後そのまま台所に放置することで繁殖する細菌もあります。鍋の粗熱がとれたら、鍋の底からかき混ぜながら小分けの容器に移し、冷蔵庫で保存しましょう。

テイクアウトするときのPOINT

- ・購入したら、長時間持ち歩かないようにしましょう。
- ・持ち帰ったら、すぐに食べましょう。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存しましょう。
- ・再加熱するときは中心までしっかり加熱しましょう。
- ・食べる前にはしっかり手洗いをしましょう。



5月31日はWHOが定める「世界禁煙デー」

禁煙週間5月31日～6月6日

2021年 WHO世界禁煙デーのテーマ:「Commit to quit」 ～禁煙に取り組もう～

受動喫煙のリスク

誰かのたばこの煙を吸うだけで
喫煙者と同様のリスクがあります



- ①他人のたばこの煙を吸うだけで、
喫煙者と同じ病気のリスクがある
- ②たばこの煙は70種類以上の
発がん性物質を含む
- ③分煙してもたばこの臭いを
嗅いただけで健康被害を受ける

「加熱式のたばこ」は大丈夫？は誤解

加熱式たばこは、たばこの葉を加熱して、その蒸気を吸引するものです。
紙巻きたばこに含まれる約5,300種の化学物質のうち、除外されたと分かっているの
は9種類のみです。加熱式たばこであっても、受動喫煙は防げません。

寿命を取り戻せる

禁煙日を記念日に…



喫煙者はタバコをまったく吸わない人に比べ、余命が10年以上短くありませんが、40歳前後
までに禁煙すれば、それまでの喫煙で失われた寿命をほぼ取り戻すことができるそうです。

(英医学誌「ニュー・イングランド・ジャーナル・オブ・メディスン」) これを機会に卒煙しませんか？

みなと館で、卒煙に向けての相談、サポートをさせていただきます。

校医 黒川内科クリニックよりお知らせ



令和3年6月から、午前の診療時間が変更になります。
受診する時は、必ず電話連絡してください。



下関市吉見新町1-1-22
☎083-286-2057

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○		○	

