

薬局通信

はあむにい

No.4

2000年
7.8月

(有) 静岡健康企画	ことぶき薬局	TEL 0559(77)6024	FAX 0559(77)0890
	たまち薬局	054(251)1678	054(251)1685
	ひまわり薬局	053(463)4312	053(460)4612

健康食品とは、何？

一般に「健康食品」とは、健康維持などの目的または効果を期待し使用される食品の総称で法律的な定義はありません。

したがって、健康食品を利用する場合には、過大な期待はせず、正しい知識を身につけて選択していくことが重要です。

最近、「自然食品」とか「健康食品」などという名前のついた商品が目立つようになってきました。特に、健康食品では、薬に似たような効果を示すといっているものが出回るようになってきました。

例えば、セント・ジョーンズ・ワート（和名：セイヨウオトギリソウ）という名前を知っていますか。うつ病や更年期障害などに使われている薬草です。日本では栄養補助食品として販売されています。しかし最近、この植物を含む健康食品が医療機関から処方される何種類かの薬と併用すると、薬の効果が弱くなってしまいう事がわかってきました。

健康食品だから大丈夫と思わないで、医療機関からだされる薬以外にも何か飲まれているものがありましたら、医師または薬剤師に連絡ください。

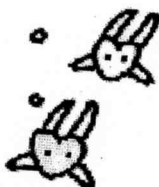
こんな言葉には注意しましょう。

- * 病気が治る
- * よく効く
- * ・ ・ の予防に
- * 飲み始めは、調子が悪くなりますが、それは体調が改善されている証拠ですから安心して飲み続けてください。
- * これは1年間続けて飲まなければ効きませんから、1年分購入してください。



病気のはなし

食中毒を起こす細菌



1. 下痢原性大腸菌

下痢原性大腸菌（広義の病原性大腸菌）は、健康な人や動物の腸管内に存在する大腸菌のうち、病原性を有する菌を言います。

家畜、主に牛が感染していることが多く、牛肉が原因となることが多いです。また、小児の間では糞便に汚染された手指を介して伝播することがあります。

主な症状は、下痢、血便、激しい腹痛です。

2. サルモネラ菌

サルモネラは、もともと人畜共通疾患の原因菌なので、家畜、家禽の腸管に保菌されています。

症状は、発熱を伴う急性胃腸炎（吐き気、嘔吐、腹痛、下痢）です。

肉の生食は避け、調理の際は食品に十分に火が通るよう加熱しましょう。

3. 腸炎ビブリオ

海水中や海泥中に存在し、海水温度が 20℃以上、最低気温が 15℃以上になると海水中で増殖し、魚介類に付着して陸上に運ばれます。この菌による食中毒事故は 7 月から 9 月の夏季に集中し、事故数は毎年 1 位、2 位を争うほどです。

腸炎ビブリオは海水と同じ塩分濃度でよく発育、増殖します。また、腸炎ビブリオは一般の細菌と比べて、3 倍から 5 倍の速さで増殖します。生鮮魚類を保存する場合は、わずかな時間でも冷蔵するように心掛けましょう。

黄色ブドウ球菌

化膿した傷に限らず、おでき、水虫、にきび、喉や鼻の中、皮膚、毛髪等に常在しており、健康な人でも保菌しております。

この菌は食品の中で増殖する時に毒素をつくり、この毒素が人に危害を及ぼします。激しい嘔吐、下痢などが症状としてみられます。

手指などから食品を汚染する機会が多いため、手指などに化膿巣がある場合は食品に直接触ったり、調理しないようにしましょう。

食中毒を防ぐため、食品の保存や調理方法、手・調理器具の洗浄など気をつけましょう。また、食材ごとにそれぞれ専用の調理器具を用意するとよいでしょう。

