

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL0559(77)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

## 食中毒の正体は？

食中毒菌は腸管の特定部位に定着し増殖して感染します。現在日本で指定されている食中毒菌は十六種類です。その中でも特に注意が必要な菌は、サルモネラ属菌・腸炎ビブリオ菌・黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌・病原性大腸菌の五つです。食中毒を引き起こす仕組みは以下の三つの型があります。

### 感染型 サルモネラ等

細菌に汚染された食品を口にする事で、生きた菌自らが食中毒を引き起こすものです。菌が腸管内で増殖し、組織に侵入して壊し、炎症を起こします。この結果、腹痛や下痢などの症状が現れます。加熱により死滅します。

### 生体内毒素型 病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌等

菌が腸管内で作り出した毒素により発症します。菌によって作り出す毒素が異なり、症状も様々ですが、主に腹痛、下痢、発熱などが見られます。夏季の魚介類(腸炎ビブリオなど)は注意が必要です。病原性大腸菌の一種であるO157はわずかな菌で発症し、強い感染力と毒素をもち重篤な合併症を起こすことがあります。加熱により死滅します。

### 毒素型 ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌等

食品内であらかじめ細菌が増殖し、産生した毒素を口にする事で発症する中毒であり、感染ではありません。中には神経毒作用を持つ毒素を作り出すものもあります。黄色ブドウ球菌の菌自身は加熱に弱いですが、毒素は加熱しても消えません。ボツリヌス菌の毒素は死亡率が高く、酸素のないところでも生息します。発酵食品、缶詰、真空パックでも安心できません。毒素は加熱処理で死滅

## 食中毒予防の三原則

### 細菌をつけない

菌が手や調理器具などを介して他の食品を汚染することがあります。手や調理器具を洗い清潔にしましょう。

### 細菌をふやさない

菌が食品についても、菌が増えなければ食中毒にはなりません。通常、冷蔵庫ぐらいの低温になると増えにくくなります。食品を室温で長く放置するのは大変危険なので止めましょう。

### 細菌をやっつける

食中毒を起こす細菌のほとんどが熱に弱く、細菌が付いても加熱をすれば死んでしまいます。食器具などについて菌は洗浄したあと熱湯や塩素系漂白剤などで消毒しましょう。

### 食中毒にかかった時は

下痢やおう吐を繰り返した身体は、水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にあります。水分補給と適当な塩分、糖分などの補給に気を配ってください。スポーツドリンクなどを上手に活用するのも一つの方法です。尚、下痢止め薬は菌を体内にとどめ、場合によっては深刻な症状を引き起こすこともあり危険です。早めに医療機関に受診しましょう。

# 目薬の使い方

## お薬シリーズ Part 3

簡単そうであるが、しかし上手に使えなかったり、薬局での説明が曖昧だったりとなかなか奥が深い目薬。今回は、普段から使っている方も、初めて使う方も、もう一度目薬の使い方について確認しましょう。最終的には医師の指示で決定しますので、ここでは一般的な用法について説明します。

### 1回の使用量は？

個々の医師の指示によりますが、理論上は1滴で十分です。

これ以上は、目の中に留まる事が出来ず、流れ出してしまいます。つい何滴も使いたるところですが、あふれた液は眼外や鼻腔に流れてしまい効果がありませんので注意してください。

### 点眼の順番は？

一度に2～3種類の目薬を処方される方も多いと思います。医師の指示があれば指示通りですが、「いつもの薬です」など説明を聞きそびれる事もしばしば...

大まかには持続性のあるもの・効果を期待するものを後に使用します。眼軟膏、懸濁性のものなどは後に使用するのが原則です。個別の順番は処方医の指示に従ってください。

### コンタクトレンズしたままでいいの？

装着しながらの点眼は“**原則厳禁**”点眼後の装着は5～15分程度間隔空けることが望ましいです。ゲル基材点眼液など60分程度必要な場合もあります。点眼液に含まれる防腐剤や成分がレンズに付着しレンズを傷めたり、吸着物が角膜を傷つけることがあります。また、目薬の色によりレンズが着色してしまうトラブルもあるようです。また、ハードレンズは比較的問題ないという意見もありますが、眼軟膏などはレンズの種類にかかわらず装着したままの使用は不可です。

### 家庭での保管方法は？

一般的に「冷蔵庫の凍らない場所にしまってください」と指導しています。安定性や細菌増殖を抑制する点でも冷蔵庫は有効です。ただし、すべての目薬が、必ずしも冷蔵庫で保管しなければならないわけではなく、旅行などにも携帯しても問題ない目薬も多いです。

詳しくは薬剤師に相談ください。

### 溶解する目薬の作り方は？

目薬によっては、使用前にA散剤B液体を混合して溶かさなければいけないものもあります。調製のしかたなど詳しくは、薬局でお尋ねください。

寝る前はだめ？ 窓口で「寝る前はいけないの？」など質問をよくされます。

5～10分たてばほとんどの薬剤は表面から消失する為基本的には、就寝前に点眼しても問題ないと考えられています。

### 点眼後まばたきをすると効果的？

まばたきのポンプ機能で鼻腔へ流れてしまい、逆に効果が薄れてしまいます。ゆっくり目を閉じ、目頭をやさしく押さえて下さい。

### **まとめ**

目薬を1滴点眼後はゆっくり目を閉じ、目頭をやさしく押さえて、鼻涙管への薬液の流出を減らします。複数使用の時は間隔を最低5分程度あけてください。保存は冷蔵庫もしくは涼しい場所に保存してください。