

泉尾だより

IZUO DAYORI

特集

胃腸お見舞い
申し上げます

P5 クイズで学ぶ! おくすり検定

P7 お薬はこう飲む!

P8 お弁当の食中毒対策

P9 実は今も現役! 懐かしの蛔虫

P10 転ばない身体づくりで健やかに

カイチュウ

食中毒

高温多湿の夏場は、食中毒菌にとっては嬉しい季節。調理や保存が不十分な食品を介して感染することが多く、集団発生のニュースも毎年報道されます。

原因

原因となるウイルスや細菌から、代表的な物をご紹介します。

カンピロバクター 加熱不足の鶏肉などで感染。潜伏期間1～7日。

サルモネラ 卵・鶏肉・加工食品から。発熱・下痢が強い。

腸炎ビブリオ 海産物を原因とすることが多い。

ノロウイルス 夏でも流行する場合があります。感染力が非常に強い。

予防

・食材は中心部までしっかり加熱(75℃で1分以上)

・調理器具や手指の洗浄・消毒を徹底

・調理後はすぐ食べる、または冷蔵保存

注意!：高齢者や子どもは脱水症状になりやすいため、特に注意が必要です!

急性胃腸炎

ウイルスや細菌、またはストレスや暴飲暴食などで胃腸が炎症を起こした状態です。ほとんどの場合数日で回復しますが、症状が強い場合は医療機関へ。

原因

・外食や冷たい飲食物による胃腸への負担

・不規則な生活・睡眠不足

・水分不足による腸の動きの低下

予防

・手洗いの徹底

・十分な睡眠

・バランスのとれた食事

過敏性腸症候群 (IBS)

消化器に器質的な異常がないにもかかわらず、腹痛や排便異常が繰り返される慢性的な疾患。夏は温度変化や生活リズムの乱れで悪化しやすくなります。

症状のパターン

- ・下痢型(緊張時に多い)
- ・便秘型
- ・混合型(下痢と便秘が交互)

夏の悪化因子

- ・冷たい飲食物の取りすぎ
- ・自律神経の乱れ(冷房や夜更かし)
- ・夏休み・旅行など環境の変化によるストレス

対策

- ・睡眠や食事のリズムを整える
- ・食物繊維を意識した食事
- ・水分補給

夏バテ (胃もたれ・食欲不振)

暑い日が続くと、つい冷たいものを飲みすぎたり、食事がのどを通らなくなったりしますよね。胃もたれや食欲不振は、放っておくと体力低下やさらなる体調不良につながることも。

原因

- ・冷たい食べ物・飲み物による胃腸の冷え
- ・暑さによる食欲低下
- ・自律神経のバランスが乱れて、胃の動きが鈍くなる

対策

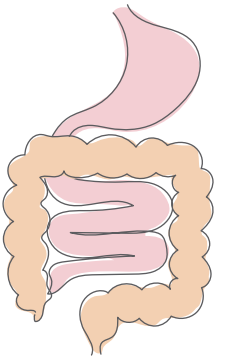
- ・胃腸にやさしい温かい食事(おかゆ、湯豆腐、煮物など)
- ・冷房の効きすぎた部屋では腹部を冷やさないように
- ・軽い運動(ウォーキング、ストレッチ)で胃腸の動きを活性化



胃腸トラブル時は脱水を防ぐため、食欲がなくても水分だけは意識的に補給することが大切です。経口補水液や常温の水・麦茶などで、少量ずつこまめに水分補給を行いましょう。カフェインやアルコールの入った飲み物は避けるようにしてください。

胃腸お見舞い 申し上げます

食中毒、
胃腸炎、
夏バテ…



夏の体調トラブルといえば、近年では熱中症にスポットが当たっていますが、変わらず多いのが胃腸のトラブル。強い日差しが照りつける夏。冷たい飲み物やアイスクリーム、冷房の効いた室内での生活が続くと、知らず知らずのうちに胃腸に負担がかかってしまいます。また、食欲不振や下痢、胃もたれなど、夏特有の胃腸の不調に悩む方も少なくありません。この季節を元気に乗り切るために、夏の胃腸トラブルの原因と対策をしっかりと知っておきましょう。

症状の早見表

胃腸 トラブル 症状	下痢	嘔吐	腹痛	発熱	胃の不快感	便秘	食欲不振	その他
食中毒	●	●	●	●				発疹 (特定の細菌による)
急性 胃腸炎	●	●	●	●	●		●	脱水症状
過敏性 腸症候群	● / ● (便秘型もあり)		●		●	●		お腹の張り、 ガスがたまる
夏バテ	●				●	●	●	倦怠感、 集中力低下など

※「●／●」は、症状がタイプにより下痢・便秘どちらにも現れることを示しています。 ※「その他」は代表的な補足症状です。
※人によって違った症状が出る場合もあります。



こんな場合は早めの受診を!

- ・発熱が3日以上続く
- ・下痢が続く、血便が出る
- ・嘔吐が止まらない
- ・体重が急激に減った

夏の胃腸トラブルに備える おくすり

下痢や胃痛時の下痢止めや胃薬、おなかの調子を整える整腸剤など、常備しておく心安いですよね。でも、さまざまな商品があり、どれが良いか迷ってしまいますか？ 代表的な症状とおくすりの成分を以下に掲載しますので、参考に見てみてください。

整腸剤

主な症状	向いている成分
便秘・軟便	ビフィズス菌、乳酸菌
腸内バランス改善	ラクトミン、ベルベリン
過敏性腸症候群(IBS)傾向	LGG乳酸菌、ガセリ菌など

※症状が続く、強い場合は医師や薬剤師に相談を。

下痢止め

主な症状	向いている成分
急な下痢(緊張・冷え・旅行時)	ロペラミド
軽い下痢・食あたり	タンニン酸アルブミン・ベルベリン
軟便・腸内環境の乱れ	乳酸菌・酪酸菌

※発熱・血便・嘔吐を伴う下痢は、使用を避け医療機関へ。

胃薬

主な症状	向いている成分
胸やけ・胃痛	胃酸を抑える薬(制酸薬・H2ブロッカー)
胃もたれ・食べすぎ	消化促進薬
食欲不振・胃の重だるさ	健胃剤(生薬・胆汁成分など)

※症状が続く、強い場合は医師や薬剤師に相談を。



医師のひとこと

夏の胃腸トラブルはちょっとした生活習慣の見直しで予防できます。気になる症状があるときは、遠慮せずにご相談ください。当院では、患者さん一人ひとりの体調や生活に合わせたアドバイスを行っています。

消化器内科 部長 医師 鈴木 亮

おなかケアで夏を すこやかに



おなかのよろこぶ栄養と食事



夏の暑さで食欲が落ちたり、ストレスや冷えて腸の働きが乱れがちになる季節。そんなときは、消化にやさしく、腸にうれしい栄養をとれる食事で、おなかの調子を整えましょう。

夏バテ、過敏性腸症候群の悪化の予防に

オクラと長いものネバネバ冷やしそば

胃腸を守るネバネバ食材で消化を助け、食欲がない日にもぴったり。

甘酒と豆乳のバナナスムージー

発酵食品+食物繊維で腸内環境を整えるドリンク。冷やしすぎに注意。

食中毒、急性胃腸炎等の療養に

やわらかにゅうめん（鶏だし風）

胃にやさしく、水分と塩分補給にも◎

豆腐のとろとろスープ

タンパク質補給+胃の粘膜保護にやさしい一品。

夏の温活

暑さ対策に気を取られがちですが、冷房を強く使うと、室内は快適でも体の深部が冷えてしまい、知らず知らずのうちに「冷え」が進みます。冷えは血流の悪化や免疫力低下、疲労感や胃腸の不調を招くこともあるため、意識的な対策が必要です。

薄手のカーディガンやストールなどの羽織を持ち歩く

特に首・手首・足首を冷やさないことを意識し体温調節をしましょう。



食材や飲み物に気をつかう

生姜湯など温め効果のある飲み物で内側から体温を保ちましょう。



生活習慣の見直し



病気になりやすい身体づくりに、規則正しい生活はマスト！そして、それを邪魔するのは“猛暑”。睡眠や生活リズムを意識しましょう。

睡眠のアドバイス

7～8時間の十分な睡眠時間を確保する

寝る1時間前はスマホやPCの画面を見ない

寝る直前の激しい運動やカフェイン摂取を控える

理想的な生活リズム

朝日を浴びて朝食をしっかり
自律神経が整い、代謝や集中力もアップします。

休息とメリハリのある過ごし方
リラックスタイムには音楽や読書、深呼吸などで心を休める

正解は…全て ✕ 何問正解できましたか？

5問正解
お薬マスター！

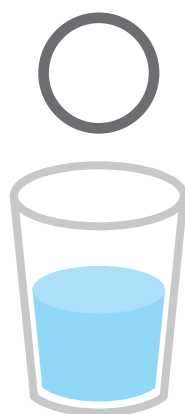
3～4問正解
あとちょっと！

0～2問正解
今が見直しのチャンス！

改めてお薬について学んでみましょう



お水以外で飲むと…
アルコールやジュースは、薬の効果
を弱めたり、強めてしまったりする
おそれがあります。



少量のお水や水なしで飲むと…
喉や消化器官の炎症につながる可
能性があります。

01
飲むときは
コップ1杯のお水で

02
湿気・日光・高温を避け
正しく保管しましょう

03
飲むタイミングを
守ろう

薬を飲むタイミングは、それぞれに
指定されています。
医師の指示通りの用法用量に従っ
て飲みましょう。

・遮光や防湿など、その薬に応じた
加工包装をしていることがあります。
パッケージから出したり、別の容
器に入れ替えたりしないでください。

・直射日光を避け、子供の手の届か
ない場所に保管する。

・30℃以下で保存する。ただし、凍
結する場所は不可。
※一部冷所保存の薬（インスリンな
ど）があります。こちらは冷蔵庫で
保管してください。

（例）

・起床時：目覚めてすぐ
（食前よりも前）

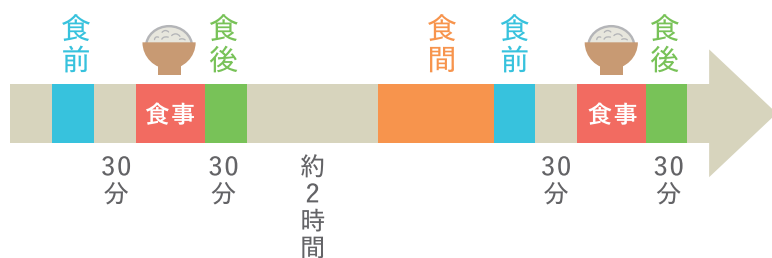
・食前：食事の30分～1時間前

・食後：食後30分以内

・食間：食事と食事の間
（食後2時間程度）

・眠前：寝る30分～1時間前

・頓服：症状が出たとき



クイズで学ぶ！

おくすり検定

○か×でお答えください

Q5

お薬を飲み忘れたら、次に2回分飲めばいい？

Q4

お薬はパッケージから出して、ピルケースに入れるといい？

Q3

お薬は冷蔵庫に入れておけば安心？

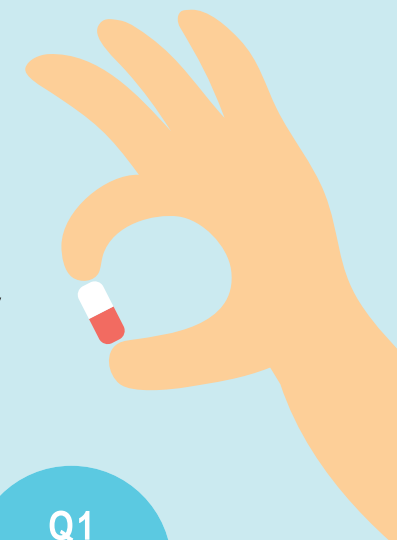
Q2

お薬はジュースや牛乳で飲んでも大丈夫？

Q1

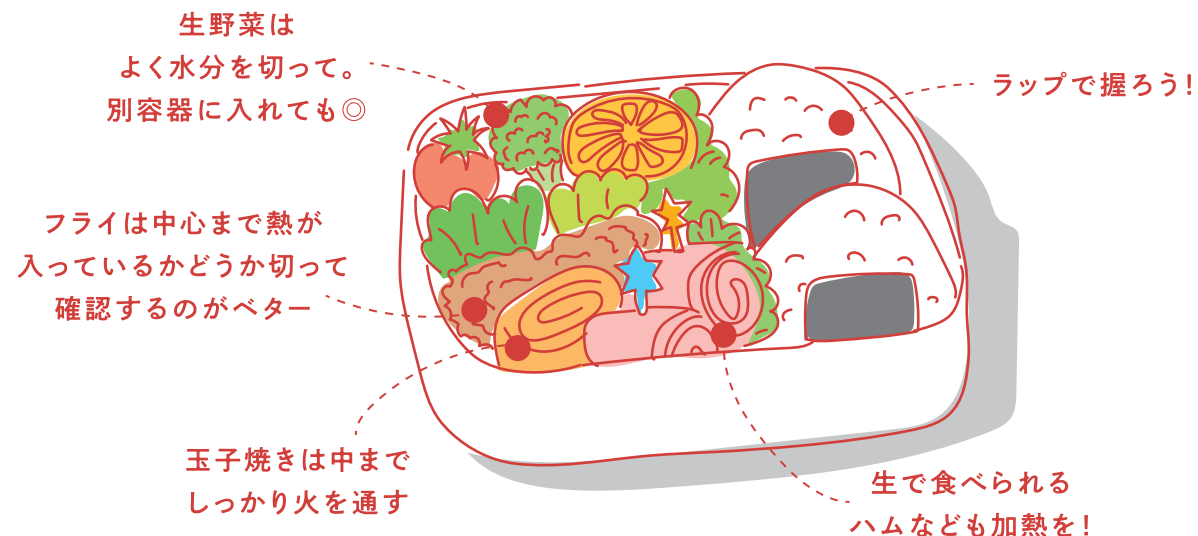
お薬はなるべく水なしで飲むのがいい？

◀ 答えは隣のページ



安心は
美味しい

お弁当の食中毒対策



準備のポイント

- ・ 作る前にしっかり手洗い消毒
- ・ アクセサリー類は外す
- ・ 手にケガをしているときは使い捨て手袋を

調理のポイント

- ・ 野菜や果物はよく洗う **！** トマトや苺はへたをとって洗いましょう
- ・ 肉や魚、卵等は中心部までしっかり加熱
- ・ おにぎりは手袋やラップを使って握る
- ・ 調理器具の使い回しに注意

詰めるときのポイント

- ・ 野菜や果物、おかずの汁気はよく切る
- ・ ご飯やおかずはよく冷ましてから詰める
- ・ 食品用アルコールスプレーを詰める前の弁当箱にひとふり

保管のポイント

- ・ 涼しいところで保管、出来るだけ早めに食べる
- ・ 保冷剤や保冷バッグを使って保管
- ・ **！** 梅干しの殺菌効果は接している部分だけ

6～9月は気温、湿度が高く食中毒が発生しやすい季節です。

原因となる微生物を「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3原則で

安心して食べられるようにしっかり対策をしましょう！



錠剤やカプセルが飲み込みづらいことはありませんか？
薬をうまく飲み込むための4つのポイントをご紹介します。

お薬は
こう飲む！

2

口の中をしっかりと湿らせる

薬を飲む前に水を飲み、口やのどを潤しましょう。口が乾燥していると、薬がのどの奥などに張り付いてしまうことがあります。特に高齢者は唾液の分泌量が少なくなるため、口が乾燥しやすい傾向にあります。（20代成人に比べ、約7分の1に減少すると言われています…）そのため口の中を十分に湿らせて、のどの滑りをよくしましょう。

※もしも水を飲むとむせてしまうのであれば、濡らしたガーゼで口の中を湿らせましょう。

4

オブラートに包む

オブラートの主原料はでんぷんです。水に溶けるとゼリー状になるため、薬を包んで飲むとのどの滑りがよくなります。オブラートで薬を包み、そのまま嚥まずに丸ごと飲み込みましょう。オブラート自体には水気はないため、そのままでは口やのどに貼りついてしまいます。必ず水と一緒に飲み込みましょう。あるいは、薬を包んだ状態のオブラートをさっと水にくぐらせてから飲む方法もあります。水に浸しすぎるとオブラートが溶けてしまうため、気を付けてください。



自己判断で
薬の形状は変えない！

大きな錠剤を砕いて小さくすると、薬の表面のコーティングがはがれてしまいます。そうすると腸で溶けなければならない薬が胃で溶けてしまったり、苦みが出てしまうなどの問題が生じます。また、カプセルを取り除いて中身だけ飲むと、薬の消化にかかる時間が変わります。本来吸収されるべき場所で成分が吸収されないおそれがあります。

1

薬を飲む時の姿勢

上半身を
起こす

寝ころんだ状態では薬がのどにつまるおそれがあります。

あごを
引く

薬が気管に入りやすくなるのを防ぎます。

3

服薬補助ゼリーを活用する

服薬補助ゼリーの中に薬を包み、嚥まずに丸ごと飲み込みましょう。滑りがよいゼリーに包むことで、のどを通りやすくなります。



※普通のゼリーやプリンで薬を包むのも1つの方法ですが、薬との飲み合わせに注意が必要です。服薬補助ゼリー以外で内服する場合は、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

実は今も現役！懐かしの蛔虫

ME科臨床工学士
臨床検査技師 喜多良成

「蛔虫って、昔よく聞いたねえ」

「昔は“お腹に虫がいる”なんて、当たり前のように言ってたねえ」

そんな話、覚えている方も多んじゃないでしょうか。

昭和40年代までは国民の約4割ほどが感染していた寄生虫です。

◎蛔（回）虫ってどんな虫？

蛔虫は、人の腸の中にすみついて、大きいもので20〜30cmにもなる細長い虫です。色は白っぽくて、見た目はちょっと“うどん”みたいとも言われます。

雄と雌が寄生した場合、なんと1日に20万個の卵を産出し、糞便と共に虫卵が体外に排出されます。

◎どうやってうつるの？

蛔虫の卵（大きさ0.05mm）が、口から入ることです。

卵で汚染された土壌に触れた手、しっかり洗っていない野菜に卵がくっついていきます。

（例）

畑仕事をした手でそのまま、手で食べる。
よく洗っていない野菜をそのまま食べる。
砂場等土遊びの後、手洗いせずそのまま素手で食べる。

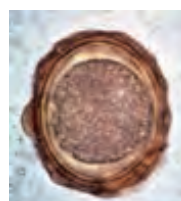
◎なぜ蛔虫というの？

小腸で孵化した幼虫が、全身のいろんな臓器を回って腸で成虫になることから名前が付いたそうです。

口（虫卵を摂取）
小腸（幼虫が孵化0.2mm）
肝臓
心臓
肺
気管
口
小腸（成虫に成長）



蛔虫の成虫



蛔虫の卵

◎蛔虫ってヒトだけ？

蛔虫の種類にはヒト蛔虫以外にもイヌ蛔虫、ネコ蛔虫、ブタ蛔虫、アライグマ蛔虫などがあります。

◎イヌ蛔虫や、ネコ蛔虫はヒトにもうつるの？

うつる可能性はありますが、成虫までは成長しません。ただし、幼虫がいろいろな臓器に入り、悪さをしますので十分に気をつけてください。

注意してください！

今の日本は衛生状態がよくなって、蛔虫を見ることは減りました。しかし海外ではまだたくさんの方が土壌伝播寄生虫に感染していますので、土や自然、自然動物にふれることの多い暮らしをしている方は気をつけてください。また、ペットを飼っている家庭が増えたので、糞尿などの処理の後、散歩の後には手洗いを心がけてください。

転ばない身体づくりで健やかに

ロコモティブ

シンドローム

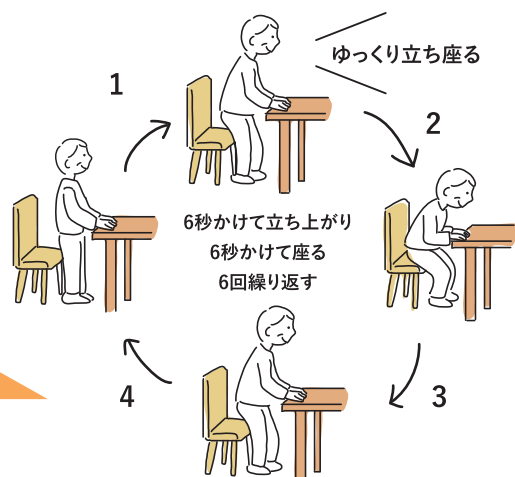
ご存知ですか？

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは、加齢や病気によって筋肉や神経等が衰え、日常の動作のための身体能力が低下した状態です。ロコモが進行すると、要介護となるリスクが高くなります。泉尾病院のケアハウスつじ荘では、12年前から『ロコモチャレンジ』として「ロコトレ」を日課に取り入れています。今回は、その「ロコトレ」をご紹介します！

暑さで外出がおっくうになる夏は、お家でできる簡単な「ロコトレ」でロコモ予防をしましょう。



開眼片足立ち



ゆっくりスクワット

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

足は肩幅ほど開いて、しっかり地面に足がつくように座ります。足先を少し広げガニ股に座るのがポイント！頭が下がったり、膝がつま先より前に出たりしないように、しっかり後ろへお尻を落とします。その時、太ももに力が入っていることを意識しましょう。

7つのロコチェック

ひとつでも当てはまれば衰えのサイン!?

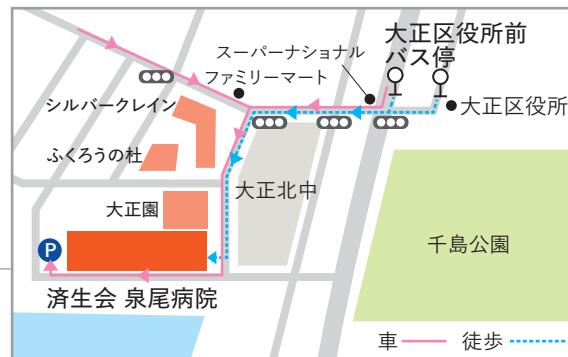
- 1 片足立ちで靴下が履けない ☐
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりする ☐
- 3 階段を上るのに手すりが必要である ☐

- 4 家のやや重い仕事が困難 ☐
- 5 2kg程度(1リットルの牛乳パック2個)の買い物で持ち帰りが困難である ☐
- 6 15分くらい続けて歩けない ☐
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない ☐

健康寿命を延ばすには第一に「転ばない」こと！ 転ばないためには、日々の努力がものを言います。お一人お一人年齢も身体の状態もそれぞれ違いますから、それぞれの状態に合わせて無理のない程度に皆さんと一緒にコツコツ続けていきませんか？



大阪府済生会泉尾病院への アクセス



電車をご利用の場合

JR大阪環状線・Osaka Metro長堀鶴見緑地線「大正」駅下車

● 大阪シティバス「大正橋」バス停より

- ・ 98 番「大正区役所前」行 「済生会泉尾病院前」下車 徒歩 2 分
- ・ 87 番「鶴町四丁目」行 「新千歳」下車 徒歩 3 分
- ・ 70 番「西船町」行 「大正区役所前」下車 徒歩 8 分
- ・ 91 番「鶴町四丁目」行 「大正区役所前」下車 徒歩 8 分

● タクシー 約10分

無料送迎バスあり



詳細はこちら



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会



泉尾医療福祉センター

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10(シルバークレイン内)
TEL. 06-6552-8070(代)

泉尾病院 <https://www.izuo-saiseikai.gr.jp>

〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-5 TEL.06-6552-0091

泉尾特別養護老人ホーム 大正園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-4-3 TEL.06-6552-3323

障害者支援施設 北村園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾特別養護老人ホーム 第二大正園

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8070

泉尾訪問看護ステーション

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 TEL.06-6552-8911

障害者支援施設 ふくろうの杜

〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-12 TEL.06-6552-2960

広報誌 泉尾だより〔No.382〕 令和7年7月発行 ■ 発行人 / 平居 啓治

■ 発行所 / 〒551-0032 大阪市大正区北村3-5-10 泉尾医療福祉センター

■ 編集 / 広報部会 ■ 印刷 / 共進社印刷(株)

Follow me /



インスタ
始めました

