

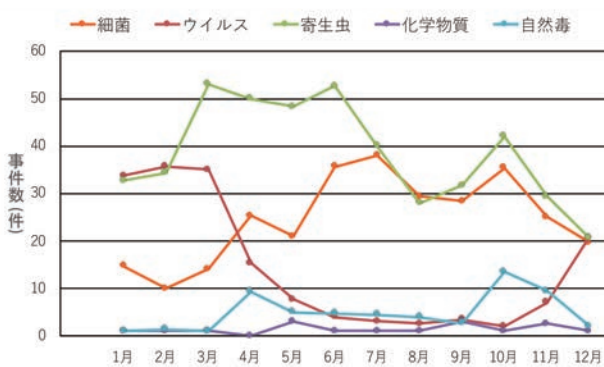
夏の食中毒

年々暑さが増しているように感じる夏。夏バテや熱中症予防対策だけでなく、食中毒を心配する方々も多いのではないのでしょうか？夏の気温や湿度は、食中毒を引き起こす細菌が増殖する絶好の環境で、毎年多くの細菌性食中毒がこの夏期に発生しています。一方、冬期にはノロウイルスによる食中毒が多数発生しているなど、近年は年間を通じて食中毒に気をつける必要があります。

食中毒に季節性が？

図1に2022年から2024年の3年間における月別食中毒事件数を示しました。

【図1】月別食中毒発生状況
(事件数:2022～2024年の平均)

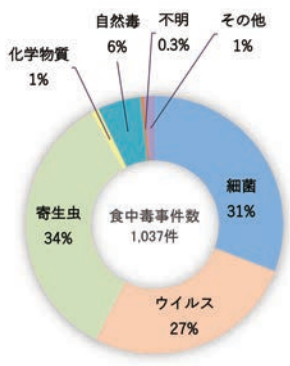


【厚生労働省食中毒統計資料より作成】

食中毒を引き起こす病因物質は、細菌、ウイルス、寄生虫、自然毒、化学物質、不明およびその他の7種類に大別されますが、ここでは不明およびその他を除いています。

細菌性食中毒は6月から10月、ウイルス性食中毒(主にノロウイルス)は12月から3月、自然毒はフグ毒や貝毒などの動物性と毒キノコや有毒植物を誤食して発生する植物性に分類されていますが、それらの収穫時期である春や秋に多く発生するなど、

【図2】2024年(令和6年)
病因物質別食中毒事件数



食中毒に季節性があることが分かります。一方、寄生虫(主にアニサキス)による食中毒は年間を通じて多発しており、食中毒事件数としては細菌性やウイルス性を抑えて近年1位となっています(図2)。化学物質による食中毒の多くはヒスタミンによるもので、マグロやサバなどの赤身の魚を常温に放置するなど、不適切な温度管理により発生するものです。このように近年は一年中食中毒に注意が必要となります。

夏はやはり細菌性食中毒に要注意！

暑い夏の時期に注意しなければならないのは、やはり細菌性食中毒です。最近は秋季でも夏日が続くことが多くなり、10月頃までは細菌性食中毒に要注意ですね。

細菌性食中毒の原因菌の1位はカンピロバクターです。この傾向は近年全く変わらず、主に鶏の生や加熱不十分な肉や、レバ刺しなどの内臓肉で発症します。本菌による食中毒は重症化することもあり、ギランバレー症候群という神経性の障害も発生する可能性があるため、特に注意が必要です。生肉や肉の断面に赤みが残っているような肉は決して口にしないことが大切です。

細菌性食中毒予防で大事なことは、皆さんご存知の通り、食中毒細菌を「つけない、増やさない、やっつける」です。手洗い、食品の十分な加熱や使用した調理器具の消毒はもちろんのこと、暑いこの時期に家庭で特に気を付けることは「増やさない」です。すぐ食べない料理は冷蔵庫で保管、お弁当は詰めるご飯やおかずが冷めてから蓋をする、汁気の少ないおかずを選ぶ、冷媒を用いてお弁当を冷やすなどが注意点となります。

食中毒予防のためのポイントはまだまだあります。興味のある方は厚生労働省が作成しているリーフレット*などをご参照ください。食中毒に気を付けて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

*<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point0709.pdf>
(家庭でできる食中毒予防の6つのポイント 厚生労働省)

健康講座

今月のテーマ 肩こり

そもそも肩こりってなに？

「肩こり」は正式な病名ではありません。首の後ろから肩、背中にかけての筋肉が緊張して、重だるさや痛み、不快感がある状態をさします。スマホやパソコン作業の普及により、日本では肩こりを感じる人の割合は年々増加しています。

どうして肩こりが起こるの？

首や肩の関節は、からだの中で最も可動域が大きく、また重たい頭部と腕を支えているため、常に緊張しています。肩こりが起こるのは、首まわりにある筋肉がこわばって硬くなり、筋肉にある血管が収縮して血行不良を招くからです。血行が悪くなると、肩の筋肉にたまった疲労物質や痛み物質がうまく排出されず、神経を刺激して、コリや痛みが生じると考えられています。肩こりを起こす原因には以下のようなものがあります。

1. 姿勢の悪さ

長時間のデスクワークやスマホの使用で、前かがみや猫背になると、首や肩の筋肉に負担がかかります。

2. 筋肉の緊張や疲労

同じ姿勢を続けることで、筋肉が緊張したままになり、血流が悪くなってコリが生じます。

3. 運動不足

筋力が低下すると、正しい姿勢を保てず、肩に負担がかかりやすくなります。

4. ストレス

精神的なストレスがあると、無意識に肩に力が入り、筋肉が緊張してコリに繋がります。

5. 目の疲れ

長時間のパソコン作業やスマホ使用で目が疲れると、首や肩にも影響します(眼精疲労と肩こりはセットになりやすい)。

6. 冷え

冷えると血流が悪くなり、筋肉がこわばってコリやすくなります。

7. 噛みしめや歯ぎしり

肩や首の筋肉に影響を与えることがあります。

肩こりの原因となる筋肉

● 僧帽筋(そうぼうきん)

首から背中にかけて大きく広がっている筋肉です。もっとも肩こりに影響する筋肉です。

● 肩甲挙筋(けんこうきょきん)

首と肩甲骨をつなぐ筋肉です。デスクワークなどで頭が前に出ると肩甲挙筋の負担が増え、筋肉が硬くなります。

● 菱形筋(りょうけいきん)

僧帽筋の奥に存在する筋肉です。姿勢が悪いと硬くなり、肩こりや猫背の原因になります。

今月の
先生紹介

よしむら のりたか
吉村 文貴 氏
よしむら
ペインクリニック
院長



● 棘上筋(きょくじょうきん)

肩甲骨と上腕骨をつなぐ筋肉です。棘上筋が硬くなると、肩の動きや腕を上げる動作がスムーズにできなくなることがあります。

● 頭板状筋(とうばんじょうきん)

首を伸ばすときに必要な筋肉です。頭板状筋が硬くなると頭痛や肩こり(首を後ろにそらすと痛い)の原因となります。



肩こりになったらどうすればいい？

肩こりには生活習慣が大きく影響します。

● 姿勢を正しく保つ

デスクワークやスマホを見るときは、背筋を伸ばして肩をリラックスさせましょう。

● こまめにストレッチ

1時間に1回くらい、肩や首を回したりして、肩甲骨を動かす簡単なストレッチをしましょう。

● 適度な運動

ウォーキングや軽い筋トレ(特に背中・肩まわり)で、筋肉の血流を良くしましょう。

● 身体を冷やさない

冷えると筋肉が固まりやすいため、寒い時期や冷房が強い場所では羽織るものを使いましょう。

● リラックスする時間を持つ

ストレスも肩こりの原因です。深呼吸や趣味の時間など、リラックスできる時間を意識的に作ってください。

肩こりの治療

医療機関では、肩こりを診断するためにレントゲンや超音波装置で骨や筋肉の状態を確認します。治療では筋肉を柔らかくする薬を使用したり、筋肉の血流をよくする注射(トリガーポイント注射)などをします。

病院に行ったほうがいい肩こりのサイン

「ただの肩こり」と思っている、放置すると悪化したり、骨や内臓の病気など命に関わる病気が隠れていることもあるので、いつもと違う痛みや手足のしびれがあるなら早めの受診が安心です。

- 肩だけでなく、腕や手にしびれ・力が入りにくい感じがある
- 頭痛、めまい、吐き気が一緒に出ている
- 胸の痛みや息苦しさを伴う肩こり
- どんな姿勢でも常に強い痛みが続いている
- 夜中に目が覚めるほど痛む
- 発熱、体重減少、極端な疲労感がある
- 数週間以上、症状が全く良くならない



わたしの
ひとこと

5年ぶりに女子会(同級生)を名古屋で開催しました。還暦を迎え皆が笑顔で元気に出会えた事は幸せな事です。街を歩くのは殆ど初めてで、名古屋も楽しいものだと思わずに。地下で繋がっているから雨にもあわず、お酒落なランチタイムは夢の時間でしたー。(60代/恵那市 まままさん)