

春と秋は自然毒による食中毒に注意しましょう！

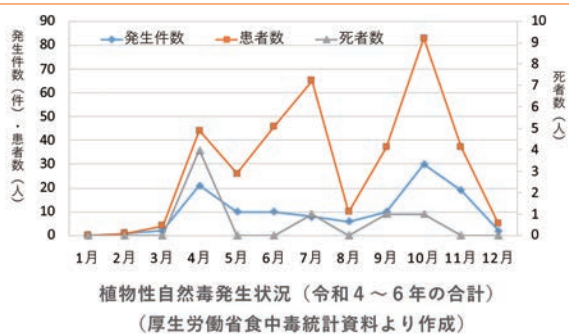
春や秋は旬の食材が豊富で、自然の恵みを味わえる時期です。しかし、自然毒による食中毒が多く発生する時期でもあります。今回は、自然毒による食中毒の発生状況についてご説明します。



自然毒とは？

自然毒は、フグ毒や貝毒などによる動物性自然毒と、有毒植物や毒キノコによる植物性自然毒に分類されます。植物性自然毒による食中毒は毎年動物性自然毒の数倍発生しており、特に近年は有毒植物を食用の野草と間違えて食べてしまう誤食による中毒が多く、死者も発生しています。

植物性自然毒による食中毒の特徴



図に令和4年から6年の3年間における植物性自然毒中毒の発生状況を示しました。キノコは真菌で植物ではありませんが、日本では毒キノコによる食中毒は植物性自然毒に分類されています。

植物性自然毒による食中毒の特徴は、

- ①春と秋に多発する傾向がある
 - ②家庭での発生が多く、時に死亡することがある
 - ③春は有毒植物による食中毒が多発し、秋には毒キノコによる食中毒が多発すること
- です。そのため、食用と確実に判断できない植物やキノコは、絶

対に採らない、食べないことが大事ですね。

4月に4人の死者が発生していますが、これはイヌサフランをギョウジャニンニクと間違えて食べた件が3人、グロリオサの根をヤマノイモと間違えて食べた件が1人となっています。イヌサフランの誤食による死者は、9月にも1件発生しています。ギョウジャニンニクはその名の通りニンニク臭がしますので、収穫後や食べる前に匂いを嗅ぎニンニク臭がしない場合には食べないようにしましょう。

その他の誤食による中毒で多いものはスイセンです。ニラと間違えて食べて食中毒となる事例が多く、3年間で13件も発生しています。この場合もニラがニンニク臭を發しますので、上記と同様な判断が必要です。7月と10月の死者は、キノコのドクツルタケによるものです。

ジャガイモによる食中毒も注意！

6・7月において発生件数が低わりに患者数が多くなっていますが、これは毒性物質であるソラニンが蓄積したジャガイモを小学校で多数の児童が食べ発生した食中毒のためです。ソラニンは、芽に多く含まれていることは良く知られていますが、日光により表面が緑化した部分にも多く含まれていることはあまり知られていません。小学校で栽培したジャガイモによる食中毒は、このことが原因でほぼ毎年発生しています。蛍光灯下やLEDライト下でも皮が緑化しソラニンが増加することが分かっていますので、家庭内でもジャガイモを新聞紙などで包み光を当てずに保存することが大事です。

厚生労働省のHPに有毒植物に関するリーフレットが挙げられています。ご参照ください。



（厚生労働省HPより）

健康講座

今月の
先生紹介えんや まゆみ
塩谷 真由美 氏
えんや内科・糖尿病
クリニック

今月のテーマ 糖尿病食事療法のコツ ～“一病”があってもより良い人生を生きるために～

日本人の約6人に1人は糖尿病、もしくは糖尿病予備軍だとされています。ちなみにネガティブなイメージ払しょくのため、糖尿病学会などは「糖尿病」ではなく「ダイアベティス」という呼称を提唱しています。まだなじみが薄いので、今回は「糖尿病」で話を進めます。

糖尿病は実は1種類の病気ではありません。1型糖尿病や2型糖尿病以外にも、肝臓や膵臓の病気に由来する糖尿病、ステロイドなどの薬剤に由来する糖尿病、遺伝子異常による糖尿病など、成因により細かく分類されています。

薬物治療については、それぞれに適した薬剤を選択しますが、ほとんどの糖尿病患者さんに共通して重要なのは食事療法です。糖尿病治療が上手くいくかどうかは、食事療法にかかっているのです。しかし、なかなか食事療法の第一歩を踏み出せない患者さんがたくさんおられます。今回は、食事療法のハードルを少し下げためのコツを、いくつかご紹介したいと思います。

① 食生活の改善ポイントを1個だけ見つける

お菓子などの間食が多い方にお勧めのコツです。例えば、“夕食後の間食”だけを止めてみましょう。三度の食事や夕食後以外の間食は、そのままかまいません。“とりあえず手を付けやすいポイント”にしぼって、改善を始めるのがミソです。

② 食事療法のゴール地点を決めてみる

食事療法に踏み出せない方にお勧めのコツです。“1週間”と期限限定で、できる範囲の食事療法（例えば夕食を腹八分目までにする）をやってみましょう。食事療法はずっと続けないといけないと思うと気が重いです。1週間だけ、というように期限が決まっていると始めやすいと思います。

③ 間食の代替品をうまく使う

人工甘味料をつかった食品をうまく取り入れてみましょう。最近はオリゴ糖をつかったチョコレートなど、血糖値が上がりにくい菓子類がいろいろ販売されています。とりすぎに注意すれば、人工甘味料は強い味方になります。

④ 食欲を抑えるタイプの糖尿病治療薬を活用する

肥満があり、食欲がどうしても抑えられない方の奥の手です。糖尿病治療薬の中に、食欲を抑える効果を持つ薬剤があります。飲み方が難しい薬剤などもありますので、主治医の先生とよく相談して使用してください。

糖尿病治療でもっとも大切なことは、治療を継続することです。“食べる”ことは“生きる”ことで人生の楽しみです。ここで紹介したコツを足掛かりとして、食事療法の取り組みを少しずつ広げていただき、糖尿病があってもより良い人生を送っていただければ幸いです。

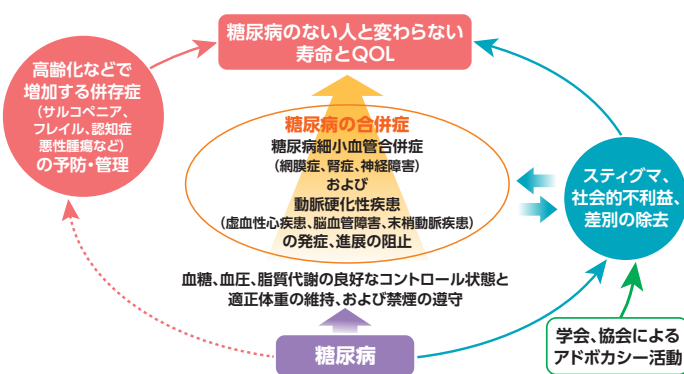


図1 糖尿病治療の目標
出典：日本糖尿病学会（編・著）
『糖尿病治療ガイド2022-2023, 文光堂, p.31, 2022^{a)}』

新商品

株式会社そばの更科

奥美濃そば 郡上石臼挽そば \ 11月1週デビュー! /

商品紹介

岐阜県郡上市の大自然に恵まれた大地で育ったそばを農家より仕入れ、白鳥町にある工場にて石臼挽き製粉し、白山連峰の地層からできた郡上の天然水を利用し製麺されたそばです。奥美濃地方に古くから伝わるしまだ式製麺法にて乾燥させています。昭和53年から長年培った技術にて、製造から梱包まですべて岐阜県で行っています。

奥美濃そば
郡上石臼挽そば
240g
本体価格 630円
税込価格 680円



毎週えのきを購入しています。先日テレビでえのきの軸まで美味しく食べる方法を見て私も実践しています。焼いてバターと醤油を垂らすだけで、とても美味しくゴミも出ません。地球に優しく美味しくいただいています。（80代／各務原市 とし子さん）

主人の実家が長野県で、存命中は毎年ちぎりたてを買っていたものです。今でも直送していただき傷物をジャムや焼きリンゴにして美味しくいただいております。リンゴの季節になると甘酸っぱい味と爽やかな香りと共に色々な思い出が甦ります。（70代／大野町 やこつねさん）