

たまくり通信

8月号

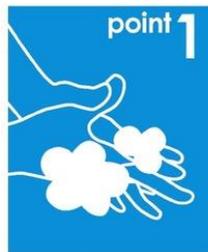
★夏は食中毒に気を付けましょう！

食中毒とは？

有害な細菌やウイルス、またそれらが作る毒素などを含む食べ物や飲み物を摂取し、嘔吐、腹痛、下痢、発熱等を起こすことをいいます。一般に細菌・ウイルスなどは、室温約20度で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度で最も増殖します。原因菌・ウイルスによって食べてから症状が出るまでの期間や症状が異なり、1週間くらい食歴をさかのぼる必要があります。家庭の食事でもこの食中毒を起こすことがあるので気を付けましょう！



夏の食中毒予防3原則



point 1 菌をつけない

- せっけんでの手洗い
- おにぎりはラップで握る
- 魚は水道水で洗う



point 2 菌を増やさない

- 刺し身など生魚は、買ったらずちに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫から出したらずちに食べる



point 3 殺菌する

- 魚をさばいた包丁やまな板は洗剤で洗い、熱湯をかける

夏の風物詩♪簡単2分で鰻と枝豆の混ぜご飯

鰻

ビタミンB1が豊富で免疫効果を高めてくれる

枝豆

動脈硬化予防
こむら返り予防
骨の健康

うなぎ蒲焼 1/2枚
枝豆 塩ゆでてさやから外す 20粒
うなぎのタレ 60ml
大葉せん切りと粗みじん切り2枚づつ 4枚
ごはん 400g
山椒 少々のがおすすめです。



繰り返す口唇ヘルペス感染症



口唇ヘルペスとは？

口唇ヘルペスは、単純ヘルペスウイルスに感染することで起こります。症状が出ている人の水ぶくれ、唾液などに接触することで感染するようになります。また一度感染すると一生神経に潜伏するため、免疫力が低下するとウイルスが神経を伝って降りてくるため、症状が再発します。

どんな症状？

唇やその周りにピリピリ、チクチクするような違和感、かゆみがあります。その後痛みを伴う水ぶくれができます。再発の場合には水ぶくれは少なくなり、症状が出る範囲が狭くなります。

治療は？

ウイルスの増殖を抑える「抗ヘルペスウイルス薬」の飲み薬や塗り薬を使います。この薬はウイルスが増殖しているときに効果を発揮するので、できるだけ早く使い始めることが重要です。

お薬を使用することで、症状を軽くし、治るのを早くすることができます。内服薬は通常5日間の内服期間となります。

最近では、従来の5日間の内服治療に加え、症状が出た6時間以内と、その12時間後に2回、通常より多い量を内服することで治療期間を短縮するという治療も選択できるようになりました。（再発性の場合。予防的に処方することも可能です）

日常で気を付けること

免疫力が低下することが再発のきっかけとなるため、食事、睡眠など生活リズムを整え、適度な運動をしましょう。また紫外線も原因となるのでこれからの季節は紫外線対策をしましょう。

特に女性の方は、女性ホルモンの関係で口唇ヘルペスの再発が多いと言われています。

体調管理をしっかりして夏を乗り切りましょう！

症状がある方はご相談ください。

クリニックのお知らせ
情報が届きます♪

LINE@
はじめました



医師法人 明善会
たまくりクリニック HPからもご予約可能です
内科・皮膚科・泌尿科・産婦人科

〒537-0025 大阪市東成区中道3-16-15
ソレアード玉造1F
診療時間（予約優先制）
9:00~12:30、16:00~19:00
皮膚科は水曜日10:00~12:30のみ
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜日
電話 06-6972-0316

