

特集 食あたり？暑気あたり？！

最近下痢、嘔吐、食欲不振の患者さんが増えています。夏場に多い症状ですので簡単に説明します。

数日前に近所の居酒屋で刺し身、貝類など、もしくは家で生物を食べた後に下痢、嘔吐、腹痛が出現するパターンは細菌性腸炎が考えられます。原因の多くは腸炎ビブリオ菌で、近海の魚介類から感染します。抗生剤の投与が必要になります。インフルエンザやノロウイルスなどによるウイルス性腸炎も感染性腸炎に分類されますが、抗生剤は効果がありません。感染力が強いので伝染ります。

作り置きしていたカレーを食べた数時間後、腹痛、嘔吐、下痢が出現するのは毒素原性腸炎が考えられます。繁殖した細菌が出す毒による症状です。抗生剤の効果が乏しく、症状はかなり強烈です。下痢や嘔吐は生体の防御反応ですが、入院が必要になる場合もありますので参考にして下さい。

また何となく食欲がなく、ムカムカしてだるい、という症状の方は暑気あたり、いわゆる夏バテの可能性があります。冷たいものの摂りすぎ、体の冷えなどが原因で、漢方薬がよく効きます。

さて、8月も健康教室が開催されました。受講者の感想とアドバイスを下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

8月8日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代男性：怖い。メンタルにきそう。
 - A1c7% 未満を目標に運動もしつつ、食べる順番にも気をつけて頑張ること。
- ・60代女性：合併症が嫌なので、ならないように頑張りたい。
 - 野菜をあまり食べないようなので、根菜類などででも補うこと。Youtubeの動画を見ながら、ストレッチをやっているので今後も継続すること。色々研究してみることに。

9月4日(水)	栄養指導のみ
9月7日(土)	栄養指導のみ
9月12日(木)	健康教室(弁当あり)
9月14日(土)	栄養指導のみ
9月18日(水)	栄養指導のみ
9月21日(土)	栄養指導のみ
9月25日(水)	栄養指導のみ
9月28日(土)	栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生
比嘉 聡子 先生

<編集後記>

お盆のシーズンに食生活が乱れて、血糖が悪化して来院される患者さんが多くみられます。これからまた生活を見直して立て直して行きましょう！