

夏の食中毒に気を付けましょう

気温や湿度が高くなる夏は、細菌による食中毒が増える季節です。

こんな症状に注意！

**下痢、腹痛
吐き気、嘔吐
発熱**

カンピロバクター

生肉や加熱不足の肉が原因
トングの使分けにも注意

黄色ブドウ球菌

手指などから食品へ付着
素手でおにぎり等握らない

ウェルシュ菌

カレーや煮込み料理を常温
放置すると繁殖
調理後は冷蔵保存へ

食中毒予防3原則



① つけない

- 調理前や食事前は石鹸で手を洗う
- 生肉や魚を触った後は手を洗う
- 包丁やまな板は用途ごとに使い分ける

② 増やさない

- 食品は早めに冷蔵・冷凍保存
- 作った料理は長時間、室温に置かない
- お弁当は十分冷ましてから蓋をする

③ やっつける

- 肉や魚は中心までしっかり加熱
- 調理器具は熱湯や消毒で清潔に

高齢者は免疫力や体力の低下により、急激な脱水や体力低下を招くことがあり、重症化しやすい傾向にあります。こまめな手洗いと食品の適切な管理で十分に注意しましょう。

医伝



R8年7月1日
第33号

医療法人ひらざわハート
ひらざわ内科ハートクリニック
訪問看護ステーションほがらか

編集後記
 いよいよ本格的な夏の到来です。
 強い日差しと暑さに体力を奪われやすい季節ですが、日々の小さな心がけが健康を守ります。思うように体調が整わず、不安を感じることもあるかもしれませんが、どうかお一人で抱え込まず、気になることがあればいつでもご相談ください。
 水分と休息を大切にしながら、皆さまが穏やかに夏を過ごせますよう願っております。
 編集担当：法人本部

夏の“血糖値の落とし穴”に要注意！

冷たい飲み物・麺類が続いていませんか？

暑い夏は食欲が落ちる一方で、冷たい飲み物や麺類、アイスなどが増えやすい季節です。実はこれらは糖質が多く、血糖値が上がりやすい食品。知らないうちに“夏型高血糖”になっていることがあります。



血糖値

なぜ夏に血糖値が上がるの？

- 清涼飲料水を“水代わり”に飲む
- そうめん・冷やし中華など単品食が増える
- アイス・かき氷の頻度が増加
- 暑さによる運動量の低下

糖質過多 + 運動不足 = 血糖値上昇

夏型高血糖は、自覚症状が出にくいことが特徴です

のどの渇きやだるさは、暑さのせいだと思いがちですが、血糖値が影響していることもあります。

こんな方は要注意

- HbA1cが高めと言われている
- 最近体重が増えた
- 甘い飲み物をよく飲む
- のどが渇きやすい
- 夜間トイレが増えた

「食欲がないから軽く済ませている」つもりが、糖質中心の食生活になっていないか、ぜひ見直してみましょう。

夏の“脱水と血栓リスク”～脳梗塞・心筋梗塞を防ぐために～

夏は汗をかきやすく、体内の水分が不足しがちです。脱水状態になると血液が濃くなり、**血栓（血のかたまり）**ができやすくなる可能性があります。

◆ 脱水が招くリスク

- 血液がドロドロに
- 血圧の変動
- 心臓への負担増加
- 脳梗塞・心筋梗塞のリスク上昇



体内の水分不足が、**血栓リスクを高め**ます

予防のポイント

- のどが渇く前に少量ずつ水分補給
- 起床時・入浴前後は意識して飲む
- アルコールは水分補給にならない
- めまい・脱力感があれば早めに相談



こんな方は、特に注意しましょう

- 高血圧・糖尿病がある
- 利尿薬を服用している
- のどの渇きを感じにくい
- 夜間のトイレを気にして水分を控える

熱中症だけでなく、血管トラブル予防のための水分管理も重要です。夏を安全に乗り切るために、毎日の水分摂取を意識していきましょう。

院長ブログ〜一語一笑（いちごいちえ） AI（人工知能）時代のかかりつけ医の役割

最近、診察室で患者さんからこんな話を聞く機会が増えました。「AIに聞いたらこのお薬は副作用が多いと言われました。」あるいは、「AIで調べたら重い病気かもしれないと出てきて、不安になってしまいました。」スマートフォンひとつで専門的な情報に触れられる時代になりました。AIは病気について学ぶきっかけとして、とても有用な道具です。私自身も、今後さまざまな分野で活用が進んでいくことを期待しています。

しかし、健康相談においては一つ注意したいことがあります。それは、AIの性能の問題ではなく、むしろ私たち人間の側の問題です。人は誰でも、自分が信じたい情報を信じる傾向があります。例えば、胸の違和感を感じたとします。「心配ないですよ」という情報を見つければ安心します。反対に、「心筋梗塞の可能性があります」という情報を見つければ不安になります。そして不思議なことに、人は自分の期待や不安に合った情報ほど強く記憶し、信じてしまいます。心理学ではこれを「確認バイアス」と呼びます。自分の心理に近い証拠ばかりを集め、反対の証拠を見落としてしまう現象です。これは決して特別な人だけに起こることではありません。医師を含め、誰にでも起こり得る人間の性質です。AIとの対話では、この傾向がさらに強まる可能性があります。なぜなら、AIの回答は質問の仕方によって変化するからです。「この症状は心配ないですよね？」と尋ねれば安心材料が集まりやすくなります。一方で、「重大な病気の可能性はありますか？」と尋ねれば、危険な病気が並びやすくなります。AIが間違っているわけではありません。ただ、質問した人の関心や前提に沿って答えを整理しているのです。その結果、安心したい人はさらに安心し、不安な人はさらに不安になるということが起こります。

診察室での医療が大切に行っているのは、まさにこの部分です。症状だけを見るのではなく、年齢、既往歴、服薬内容、生活習慣、これまでの経過、そして患者さん自身がどのような不安を抱えているのかを含めて判断します。実際には、病気を診るといふより、「その人」を診ていると言った方が近いかもしれません。

最近のAIは非常に優秀です。これからの医療に欠かせない存在になっていくでしょう。しかし、どのほど技術が進歩しても、「私はなぜこの情報を信じたいと思ったのだろう」と立ち止まって考えることは、人間にしかできません。AIを利用するときは、その答えを最終判断にするのではなく、理解を深めるための情報として活用していただければと思います。そして気になる症状があるときには、「AIではこう書いてありますが、先生はどう思いますか」と、ぜひ遠慮なく相談してください。

AI時代に本当に必要なのは、情報を集める力だけではありません。情報を鵜呑みせず、自分自身を客観的に見つめる力なのかもしれません。



院長 平澤元朗先生