

新年度がスタートし、新しい環境で心新たにしてお活躍されている方も多いかと思います。しかし、慣れない環境での生活が心身の負担となり、体調を崩すことがあるかもしれません。また、ゴールデンウィーク期間中は医療機関がお休みのところも多くなっています。ファミリー健康相談は、毎日24時間相談可能。気になる体の不調の対処法、救急病院の案内などについて、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが、健康不安解消のため適切にアドバイスいたします。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：更年期で漢方薬を内服中。最近、仕事でのミスが多い気がするが、更年期の影響か。**

A：更年期の症状は様々で、物忘れや記憶障害がおこることもあります。しかし、他の病気かどうか見極めも必要となりますので、家族や同僚から指摘があり、日常生活に不安がある場合は一度受診してみましょう。

**Q：1歳8ヶ月の娘。以前はよく食べていたが、2ヵ月ほど前から少しか食べなくなった。**

A：食べなくなった頃を振り返り、何か変化はありませんでしたか。また、食事の味付けや食材がマンネリ化することで食べなくなることも子どもにはよくあることです。食材の種類を増やすなど食事が楽しくなる工夫と、食事と間食の間隔を長めにすることが必要です。菓子類は子どもの目につかない場所にしまっておきましょう。

## ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは  
「食中毒予防の3原則」！



日増しに強くなる日差しに初夏の訪れを感じますが、それと共に食中毒が発生しやすくなります。そこで、「つけない」「増やさない」「やっつける」の「食中毒予防の3原則」をご紹介します。まず「つけない」。手にはさまざまな雑菌がついています。食中毒菌を食品につけないためには、調理や食事の前、生の肉や魚、卵などを取り扱う前後、調理中に鼻をかんだりした後など、必ず手を洗いましょう。生の肉や魚を切ったまな板などから生食する野菜などへ食中毒菌をつけないために、使うたびに洗い、熱湯をかけて殺菌。サラダなど生食する野菜から調理し始めることも、つけないためのコツです。次に「増やさない」。低温での保存や、調理後すぐに食べることが基本です。食中毒菌は高温多湿な環境で増殖が活発になるので、惣菜などもすぐに食べない場合は冷蔵庫に入れ、かつ冷蔵庫を過信せずに早めに食べる心がけも大切です。最後に「やっつける」。多くの食中毒は加熱により死滅します。特に生食できない食品は、中心部を75℃で1分以上の加熱を目安にしっかり火を通してください。ちょっとした心がけが食中毒予防につながります。思わぬことで一時的にとはいえ体調不良になるのは避けたいものです。あらためて「食中毒予防」を意識しましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。