



先月は、前日との気温差が10度もあったり、急に真夏のような暑さになったりと、不安定な陽気でした。皆様いかがお過ごしでしょうか？

人の体は、湿度が高い事や低気圧によって体液が酸性状態になりやすく、気温差が激しい事により体温調節がうまくできなくなります。そのため手足のだるさや疲労感を感じ、気分も沈み込みがちになります。こんな時期だからこそ、**生活のリズムを整え、よく食べ・よく寝て・快便**を心がけましょう！

病院とのじょうずな付き合いかた

ホームドクターを持ちましょう

お住まいの近くに、家族みんなが何でも気軽に相談できるお医者さんがいると安心です。

お医者さんへのかかり方

- ・自分の訴えは、手短かに順序良く要点を話す。→メモを持っていくと安心です。
- ・過去の病気、前にかかった医師のことなど、できるだけ詳しく話す。
- ・人間ドッグに入った実績などあれば持参すると良いです。
- ・なんでも隠さず話すこと。常備薬、酒量、喫煙量など。
- ・疑問点があったら、なんでも聞いてみること。
- ・先生の前だと血圧が高くなるという方は、測定前に3回深呼吸しましょう。
- ・別の科や病院を受診したい時は、相談して紹介状をもらいましょう。
- ・病院を転々とかわるのは得策ではありません。



かかりつけ薬局を持ちましょう

複数の病院からもらっているお薬の飲み合わせのチェックや市販のお薬の相談など気軽に相談できるので、ぜひ自分のかかりつけ薬局を持ちましょう。お薬手帳もご利用ください。

お知らせ

7月6日(土) 14時から16時

『野村訪問看護ステーション家族の会』を行います。
ぜひご参加ください。

医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション

三鷹市連雀地域包括支援センター

所長・編集長 : 家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401

食中毒予防の三原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」

ポイント 1 食品の購入

- 生鮮食品は新鮮な物を購入・消費期限などを確認
- 肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて、持ち帰る。

ポイント 2 家庭での保存

- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意！めやすは、7割程度。
- 冷蔵庫は10度C以下、冷凍庫は、-15度C以下に維持することがめやす。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れて保存。



ポイント 3 下準備

- 台所をチェック！
ゴミは捨ててありますか？ふきんは清潔なものと交換してありますか？ せっけんは用意してありますか？ まな板は清潔ですか？調理台の上はかたづけして広く使えるようになっていますか？
- 手洗い。途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだ後の手洗いも大切。
- 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理。

ポイント 4 調理

- 手洗いに始まり、手洗いに終わる。使い終わった調理器具は洗剤と流水でよく洗う。熱湯をかけると消毒効果あり。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱。めやすは、中心部の温度が75度Cで1分間以上。

ポイント 5 食事

- 食卓に付く前にまずは手洗い。
- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たく。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しない。



ポイント 6 残った食品

- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる。怪しいなと思ったら思い切って捨てる。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱。味噌汁やスープ等は沸騰するまで加熱。