

あき乃だより

第152号 2025年 9月 発行



9月に入ても夏を思わせるような暑い毎日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

酷暑で溜まった疲れがどっと出てくる頃だと思います。秋の行楽シーズンにむけて、体調を整えておきましょう。

今回のまめ知識は、秋にも多いと言われる「食中毒」についてご紹介しております。ご参考にしていただき、健康的な食欲の秋をお楽しみください。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をする大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (年中無休24時間)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

＜診療時間と担当医のご案内＞ 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納 第2・4 岸本
14:00~ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お知らせ】

- 七海：9/3（水）休診。奥山の1診となります。
- 加納：9月は9/28（日）のみが診察日となります。

【お願い】高齢者、重症化リスクの方のための感染対策にご協力ください。

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。
風邪症状の方は必ずお電話にてご連絡をお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

市の特定健診のご予約を受付中

国立市・国分寺市（66歳以上）・立川市の市の特定健診を5月より開始いたします。ご希望の方はお早めにご予約をお願いいたします。
秋、冬は非常に混み合いお受けできない場合もございますので、できるだけ、春、夏にお受けいただくことをお勧めしております。

10月よりインフルエンザ・コロナワクチン予防接種が開始

昨年同様、近隣の市にお住まいの65歳以上の方は市の助成がございます。
10月1日より接種が開始致しますので、ご希望の方はご予約をお願いいたします。

市の助成：インフルエンザ自己負担2,500円／コロナ自己負担6,500円

自費ワクチン：インフルエンザ4,000円／コロナ16,000円

※自費ワクチンの金額は現時点では予定金額となります。

肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）

・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）

予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

帯状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では帯状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）のワクチン接種を行っております。

国立市在住の方であれば、65歳からの定期接種、及び50歳以上64歳未満の任意接種をお受けできます。

国分寺市、府中市在住の方の任意接種については各市にご確認ください。

予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

マイナ保険証のご利用を推奨いたします

現在お手持ちの保険証は、有効期限が切れると使用できなくなります。また、有効期限記載のないものは令和7年12月2日以降、使用できなくなります。期限をご確認いただき、期限切れの場合は、マイナ保険証、または資格証明書のご持参をお願いいたします。

なお、スマートフォンによるマイナンバーカードの提示はシステムが対応していないためご利用できません。



意外と知らない まめ知識

食中毒は「真夏に多い」と思われるがちですが、ウイルス性（ノロウイルスなど）の食中毒の発生により一年を通じて対策が必要となっています。そして意外にも9月～10月に多くの食中毒が発生しています。

食中毒の原因

食中毒は「ウイルス」、「細菌」、「自然毒」の3つが大きな原因です。秋は行楽で野外で食事を摂る機会が増え、細菌性の食中毒に罹りやすい環境にあります。

秋に旬を迎える山菜、キノコ類など自然毒による食中毒が増えるのも秋の特徴です。発生数は少ないものの、アニサキス、ヒスタミンなどの自然毒も秋の食材のサンマなどが原因です。そして酷暑の夏バテを引きずり、免疫力が低下しがちであることも引き金になります。



食中毒の症状

食中毒による症状の多くは下痢や腹痛、嘔吐などの胃腸症状ですが、発熱、頭痛などを伴うこともあります。フグやキノコなどの自然毒が原因の場合は神経障害が出る場合があります。多くの場合は一過性の症状で治癒しますが、原因物質によっては重症化したり、命に関わることもあります。

寄生虫のアニサキスは、胃壁や腸壁に刺入してみぞおちの激しい痛みや嘔吐を生じます。ヒスタミンは口の周りや顔面が赤く腫れたり、じんま疹がでます。細菌の「カンピロバクター感染症」による食中毒は、下痢後1～3週間後に手足の麻痺や顔面麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」との関連性があると言われています。

食中毒は悪化すると体に危険が伴い、重症化すると、命に関わる危険性もあります。下痢、嘔吐などの症状がみられた場合は、自己判断せずに医療機関を受診してください。

食中毒に罹らないためには

食中毒予防の3原則は「食中毒菌をつけない・増やさない・やっつける」です。

「つけてない」ために、手や調理器具の洗浄・消毒。食品・食材はそれぞれ分けて密閉して保管することで、菌が他の食材につかないようにしましょう。



「増やさない」ために、10℃以下の低温で保存しましょう。調理中はこまめに手を洗い、タオルやふきんは清潔なものと交換しましょう。冷凍食品の解凍は電子レンジで行うとよいでしょう。残った食品は早く冷めるように小分けして保存しましょう。温め直す時も十分に加熱しましょう。

「やっつける」ために、加熱処理をしましょう。特に肉料理は中心部までよく加熱してください。中心部を75℃以上で1分間、加熱するのが目安です。包丁やまな板などの調理器具も洗浄後に熱湯で殺菌するとよいでしょう。少しでも怪しいと思ったら、口に入れるのはやめて、捨てるようにしましょう。

食中毒と感染症

食中毒とは食品が原因の胃腸炎、神経障害などの中毒症状の総称です。食品を食べたことが原因ではなく、食中毒に罹った人の手指や嘔吐物に触ることで発症した場合は感染症に分類されます。家庭や職場で食中毒が発症した場合は、手をよく洗う、嘔吐物に直接触れない、消毒などの感染対策も重要です。

