



栄養部だより

令和3年・夏号
栄養部 日向

透析患者様の熱中症対策

① 暑さを避けましょう

- ・外出時は、その日の気温などを確認し、炎天下となる時間帯は避けましょう。
- ・日傘や帽子を使用し、直射日光避けましょう。
- ・日陰に入り、こまめに休憩を取りましょう。
- ・室内でも温度・湿度をチェックし、エアコンや扇風機などを活用して適切な温度・湿度を保ちましょう。



② 水分補給を工夫しましょう

暑いから、汗をかいたからと飲みすぎてしまうのは危険です。

- ・氷をなめる。
- ・うがいをして喉や口内を潤す。
- ・小さなコップを使用して少しずつ飲む。



食中毒

食中毒は季節に関係なく、一年中起こりやすいため日頃から食中毒を起こさないために注意しなければなりません。

■ 食中毒予防の三原則

この原則を守ることで食中毒を防ぐことができます。

1 つけない

調理に従事している人の手や調理器具を清潔に保つことと、食材に付着している菌を他の食材や器具に移さないことが重要です。



2 増やさない

高温多湿など、細菌が好む環境を作らず、食材を常温で放置しないことが重要です。



3 やっつける

食材や調理器具に付着している菌を死滅させることが重要です。基本はよく加熱すること、また、寄生虫は冷凍することで死滅します。



■ 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

6

残った食品

・手洗い。その後、清潔な器具、容器で保存。早く冷えるよう小分けで。
・温めなおすときは、十分に加熱する。
・時間が過ぎたり、怪しいと思ったときは思い切って捨てよう。

5

食事

・盛り付けは清潔な器具、食器を使用しよう。
・食事前に手を洗う。
・調理後、長時間室内に放置しないこと。

4

調理

・作業前に手を洗い、台所は清潔に。
・加熱は十分に行うこと。
・調理を途中で中断する際、食材は冷蔵庫へ。

3

下準備

・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で。
・こまめにゴミを捨て、手を洗いましょう。タオルやふきんは清潔なものを。
・肉・魚は生で食べるものから離しておくこと。

2

家庭での保存

・帰宅後はすぐに冷蔵庫へ。冷蔵庫内は7割程度に。
・肉・魚は汁が漏れないよう包んで保存。
・庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えよう。

1

食品の購入

・賞味期限などの表示をチェックしよう。生鮮食品は新鮮なものを。
・肉・魚はそれぞれ分けて包み、出来れば保冷剤や氷などと一緒に。
・寄り道せずにまっすぐ帰ろう。



■ 手洗いのポイント

- ① 流水で洗い、十分な量の洗剤を手に取りましょう。
- ② 手のひら、指の腹面、手の甲、指の背、指の間、付け根、親指と親指の付け根、指先、手首を洗いましょう。
- ③ 洗剤を十分な流水でよく洗い、しっかりと拭き乾燥させましょう。
- ④ アルコール消毒をしましょう。

