

# 肉を安全に食べる

福岡県水巻町の遠賀中間医師会館で5月21日、第141回患者塾が開かれた。前半のテーマは「肉を安全に食べる」。焼き肉やエーランド生肉のユッケなどを食べた4人が死亡した集団食中毒事件を受け、肉を安全においしく健康的に食べる方法について医師から詳しい説明があった。

伊藤豊香さん



オーリー

# 生肉は専用の箸でつかむ 子供と高齢者は要注意

を起しやすい大腸菌です。大腸菌は動物の腸管の中に普通にいて、便にも含まれていますが、普段はほとんど病気を起こすことはありません。今回の事件



小野村健太郎さん

患者塾 どのように病気を起こすケースはペロ毒の材料や皿などに飛んでいるように注意が必要で

## 記者の一言

週末の夜、家族と近所の焼き肉屋へ。食中毒事件の後だから箸が少ないだろうと期待したが40分待ち。私もそうだが「生肉は食べないから大丈夫」と思う客が多いのだろう。やっとならば箸が来た。冒頭「肉はトングで焼くように」と患者塾の成果を披露。やがて酒が入り会話も弾む。ふと気がつく。長男が

## 肉の処理

素という特殊な毒素を出す場合で、子供や抵抗力の弱った高齢者は重症化しやすいです。大腸菌は目に見えないので、料理をする人は対策を十分に取ってください。汚染が多いのは食べ物では肉。牛肉だけでなく、豚肉や鶏肉にも大腸菌は付いています。肉そのものだけでなく肉汁にも付いていますので、肉を切る時には肉汁がほかの材料や皿などに飛んでいるように注意が必要で

## ハンバーグ中まで加熱を

ハンバーグ中まで加熱を カレーは小分け冷凍保存

て、基準に合ったものでも安全ですか。小野村さん「牛肉は表面をしっかりと焼けば、中は大丈夫です。一方、牛肉は生食用の基準がありますが、実際は基準に合った肉は

## おのゝろ版 患者塾 医者の語

## 老人のかゆみ (英語 old men's itching)

患者語：高齢者のかゆみの原因の多くは、不潔にしていること。とくに入浴の際は、可能ならナイロン製のメッシュのタオルでのごしごしとしっかり洗った方がいい。保湿剤などはかえってべたべたしてかゆみが増すことが多いので、できるだけ自然に乾燥させた方がいい。 医者語：一般的な高齢者の皮膚のかゆみは、老人性皮膚掻痒症と呼ばれる。皮膚が乾燥することで感覚神経が表面に出てきて、かゆみが増すことが分かっている。入浴の際は、せっけんを手につけてやさしく皮膚をなでるように洗う。メッシュのタオルはさらにかゆみを増す原因になるので避けた方がいい。風呂から上がって30分以内に水分が20%程度失われることが分かっており、体をふいたらすぐに保湿剤を塗ることが必要。

入浴の際、ごしごしすることで皮膚はますます乾燥します。また、風呂上がりには急激に水分を失います。体を手でやさしく洗うことと、風呂上がりや洗顔後はすぐに保湿剤を塗ることを実行すれば、意外と早くかゆみは治るはず。

質問は事務局へ 7807-0111 福岡県芦屋町 白浜町2の10 「おのゝろ医院」内 電話093-222-1234 F.AX093-222-1235