



保健室だより



2025年6月発行
大阪工業大学保健室



梅雨の時期も健康で過ごしましょう

食中毒に注意

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します

食中毒の予防ポイント

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

家庭での発生では、症状が軽かったり、発症する人が1人や2人の場合が多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

カレーなどは多めに作り翌日も食べたりしますが、冷蔵庫で保存し食べる際には十分に加熱しましょう。

食中毒予防3原則



細菌を食べ物に「つけない」



食べ物に付着した細菌を「ふやさない」



食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」



デリバリーやテイクアウトの時に気を付けましょう！

- 1回で食べきれる量を購入する
- できるだけすぐに食べる
- 常温で長時間持ち歩かない
- すぐに食べない時は、冷蔵庫で保存する
- 再加熱する時は、電子レンジ等で中心部まで十分に加熱する

手洗いが食中毒予防の基本です！

調理や食事をする前の手洗いはとても大事です。

アレルギーとは？



私たちの体には、細菌・ウイルス・寄生虫などの感染性微生物や異物などから、身を守るための「免疫」という仕組みが備わっています。この免疫の働きが、現代文明による環境やライフサイクルの変化によって異常を起こし、くしゃみ、発疹、呼吸困難などの症状を起こしてしまう状態が「アレルギー」です。

気管支喘息

呼吸困難を伴う発作と痰のからんだ咳が出ます。ハウスダストやペットの毛などのアレルゲンによる刺激で気管支が炎症を起こして狭くなり、呼吸困難を起こす病気です。また運動誘発喘息は、冷たい空気が気道を刺激することで起こり、特に冬場のマラソンなどでは注意が必要になります。発作には個人差がありますが、「ゼーゼー」「ひゅーひゅー」という音（喘鳴）になり、激しく咳込みます。



アレルギー性鼻炎

繰り返すくしゃみと水のような鼻水が出ます。風邪の症状と似ていますが、発熱はありません。症状が10日以上おさまらず、季節性がある場合は、専門医の受診をお勧めします。

アトピー性皮膚炎

強いかゆみのある湿疹ができて、症状が悪くなったり良くなったりを繰り返す病気です。アレルギーの病気を持つ家族がいる場合や自身に喘息やアレルギー性鼻炎などのアレルギーがある人など様々な要因がかさなって起こる傾向にあります。

アレルギー性結膜炎

ダニやハウスダスト、ペットの毛や花粉などが目の粘膜を刺激して、非常に強い目のかゆみや鼻水などを引き起こします。アレルギー性鼻炎と同じように症状が10日以上おさまらない場合は、眼科（専門医）の受診をお勧めします。



蕁麻疹（じんましん）

原因はさまざまですが、特定の食べ物や薬などを口にした後に、背中や腹部、肘、膝、口の中や唇にかゆみのある膨疹（ぼうしん：皮膚の盛り上がり）が地図上に広がります。ストレスや太陽の刺激、草木などによるかぶれで起こることもあります。原因がはっきりしない時もあり、再発が続くようであれば専門医の受診をお勧めします。



食物アレルギー

本来なら体に害のない食品によって免疫機能が過剰にはたらき、蕁麻疹や皮膚のかゆみ、咳、嘔吐、下痢、意識障害などのアレルギー症状を引き起こす現象のことです。蕁麻疹が数時間で消える場合もありますが医療機関を受診し原因となる食べ物を知しましょう。

アナフィラキシー

アレルゲン等の体内への侵入により、複数の臓器に全身性のアレルギー症状が引き起こされ、生命に危機を与え得る過敏反応です。アナフィラキシーに血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといいます。

