

食中毒シーズンが到来！

食中毒は家庭でも発生します！

食中毒というと給食やレストランなどの飲食店での食事が原因であると思われがちですが、家庭で調理された食品が食中毒の原因となる事件が毎年発生しています。これから食中毒の起こりやすい夏場に向けて、食中毒予防の基本になる次の点をしっかりと守りましょう。

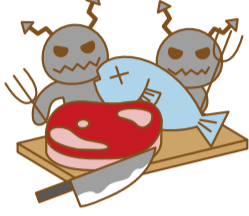
- ① 調理前は、石鹸で手指を十分に洗いましょう。
- ② 包丁、まな板、ふきん等の台所用用品は、必ずよく洗い、殺菌消毒しましょう。
- ③ ネズミ、ゴキブリ、ハエ等の餌になるごみはきちんと捨て、清潔な台所で調理しましょう。

- ④ 冷蔵保存が必要な食品は、必ず10度以下で保存しましょう。(特に魚介類、食肉等はわずかな時間でも4度以下で保存)
- ⑤ 残った食品で時間が経ち過ぎたものや少しあやしいと思ったら思い切って捨てましょう。
- ⑥ 消費期限などの表示のある食品は、日付をよく確認しましょう。

⑦ 菌をやっつける
調理をする時は、中心部まで十分加熱しましょう。

⑧ 食中毒かと思ったら？
食中毒の代表的な症状としては、腹痛、下痢、嘔吐などがありますが、自己判断で下痢止めや鎮痛剤を飲んだりすると、かえって症状を悪化させる場合があります。早めに医師の診察を受け、適切に処置することが大切です。

⑨ 健康な食生活のために！
暴飲暴食を避け、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、乳幼児や高齢者は、病原菌に対する抵抗力が弱いので、食中毒になりやすく、症状も重くなりやすい傾向にあります。乳幼児や高齢者には、生もの提供を控え、十分に加熱調理をしましょう。



すこやかライフ 過呼吸症候群ってどんな病気？

過呼吸症候群は、若い女性に多い病気ですが、男性や高齢者にもみられることがあります。この発作が生じると、息が荒くなり、両手の指先や口の周りがしびれるような感覚が起きる原因は何らかの誘因により脳にある呼吸中枢が過剰に刺激され、呼吸を多くしすぎるために、血中の二酸化炭素が減り過ぎて、更に呼吸が乱れ、苦しくなることにより、過呼吸状態になると、血中の酸素濃度は普通以上に高くなりますが、

本人は空気飢餓感と言われる空気が吸い込めないような苦しさを強く感じます。発作は放置すると数十分以上続きますが、決して死に至ることや後遺症を残すこととはなく、どんなに強い発作でも時間とともに必ず快方に向かいます。過呼吸発作は、一生に一度しか起こらない人もいれば、時期によって毎日頻発する人もいます。過呼吸症状の多くは、対人関係などの心理的ストレスによって生じやすいので、治療は心と体の両面から行うことが大切です。下京西部医師会 たかはしクリニック 高橋進



謎とき！ 下京

このコーナーは、歴史に造詣の深い下京区内在住、通勤、通学されている京都検定1級をお持ちの方々と連載を受け持っています。

① 西本願寺のふしぎ、西本願寺は、豪壮華麗な桃山美術の国宝級の文化財を多数所蔵している壮大な寺院で、世界文化遺産に登録されています。

京都の七不思議を体系的にまとめた昭和19年発行の『京の七不思議』には境内に17、

飛雲閣に11もの不思議が記され、昔から人々の関心を集めていたことがわかります。その中でも国宝の「唐門」や境内の「逆さ銀杏」、書院(通常非公開) 対面所の西にある雀の間の障壁画「抜け雀」や東狭屋の間の天井画の「八方にらみの猫」などは今もよく知られています。

また、御影堂と阿弥陀堂の柱や回廊の床板に注目すると、「埋め木」の小さな細工が数多く残っていることに気が付きます。

木の節穴や亀裂が、そのまますまら参拝者の怪我につながりかねません。その修復のために新たに埋め込まれた木材が、茄子や傘、扇、富士山、とっくり、おちょこ、船、紅

はがきに、クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢のほか紙面への感想を書いて、7月9日(月) 必着で〒600-8588(住所記載不要) 下京区役所地域力推進室「謎とき-下京」の係までお送りください。

葉、動物の象にかたどられた細工からは当時の大工さんの遊び心と細やかな気遣いを感じ取ることが出来ます。足元に視線を落とすと、こんな楽しい発見もあります。では、「ひょうたん」の埋め木のある柱は、どちらにあるでしょう。

① 御影堂
② 阿弥陀堂

はがきに、クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢のほか紙面への感想を書いて、7月9日(月) 必着で〒600-8588(住所記載不要) 下京区役所地域力推進室「謎とき-下京」の係までお送りください。

正解者の中から抽選で2名の方に記念品を差し上げます。当選の方は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。なお、解答は8月15日号に掲載します。

4月15日号の解答

戦いに敗れて亡くなり、妻が夫を弔うために扇子づくりをしたことが謡曲となった悲劇の武将は①平敦盛でした。



胸部(結核・肺がん)検診、大腸がん検診のお知らせ

勤務先などで検診を受ける機会のない方を対象に、がん検診を行います。下の日程表のどの日でも受診できます。

日程	6月21日(木) 七条小学校	6月29日(金) 七条第三小学校
時間	いずれの日も午後1時30分～3時	

検診名	対象年齢	内容	費用	申込み	
胸部検診	結核	15歳以上	胸部X線撮影	無料	当日会場で直接申込み
	肺がん	40歳以上	問診、胸部X線撮影 かくたん細胞診(問診の結果必要と認められた方)	無料 かくたん1000円※1	当日会場で直接申込み
大腸がん検診	40歳以上	問診、便潜血検査	300円※1	事前に京都予防医学センターに「はがき」又はFAX(811-9138)で申し込み※2	

※1 市民税の非課税世帯に属する方、生活保護を受給されている方、70歳以上の方などは、証明書を提示又は提出されると費用が免除されます。詳しくは、お問い合わせください。

※2 郵便番号・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を記入し、受診される日の15日前までに〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28 京都予防医学センター 大腸がん検診係宛てに郵送又はFAXしてください。

健康づくり推進課成人保健・医療担当 (☎ 371-7292)

けすぞう君からのお知らせ 「梅雨期の水害にご用心！」

水害には、一時間あたり60mmを超え、ぐみや落ち葉などが川から水があるような激しい降雨が、ふれる場合、毎年のように発生している場合があります。下京区には、鴨川や西高瀬川が流れており、地下鉄や地下街もあることから、どちらの水害にも注意が必要です。

● 河川の氾濫による水害
下京区で雨が降っていても上流部で激しく降っている場合は、一気に水かさが増えることがあります。気象注意報が発令されているときは、不用意に河川に近づかないでください。

● 下水道等の溢水による水害
京都市内の下水道は、おおむね一時間あたり50～60mmの降雨に対応していますが、近年は、10年一度といわれるような

● 水害から身を守るために注意すること
アンダーパスの冠水に注意してください。アンダーパスとは、交差する鉄道などの下を通過するため、周辺より低くなっている道路のことをいいます。下京区には、JRの線路と交差するアンダーパスがあります。大雨や台風などの気象情報に注意するとともに、普段から十分な対策を立てておきましょう。

● 万一に備え、どこへどのルートで避難すれば安全か、日ごろから家族で確認しておきましょう！大雨や台風などの気象情報に注意するとともに、普段から十分な対策を立てておきましょう。

☎ 下京消防署(☎ 361-4411)

夏の文化財防火運動
7月12日(木)
7月18日(水)