

# 彦根中央 リハビリぽすと

令和 3 年 5 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

## 受付から

新茶の季節がやってきました！

さわやかな風と共に新緑の美しい季節がやってきました。そして、美味しい新茶の季節でもあります。

新茶の季節とは、2月の立春を1日目として88日後の八十八夜の事を指すそうです。栽培地域によっては4月上旬から八十八夜を超える場合もあるようですが、この時期の日本茶はテアニン等の栄養価も高く、渋みも少ないさわやかな味わいを楽しめます。また、お茶が日本に伝わった時代は滋養強壮・体調回復のために飲まれていたことから「新茶を飲むと1年間無病息災で過ごせる」「新茶は長寿につながる」と伝えられるほどで、動脈硬化や心臓病、高血圧、糖尿病などを防ぎ、その殺菌効果で虫歯やウイルス性の感染症から守ってくれるとのこと。まだまだ寒暖差も続きますが、体調を崩さないよう気を付けて過ごしていきたいですね。



## 健康コラム

### 「食中毒」に注意しましょう

食中毒は冬場に多く見られる「ウィルス性食中毒」と夏場に多く見られる「細菌性食中毒」などがあります。

細菌性食中毒の原因となる細菌はさまざま、発生の仕方により大きく感染型と食品内毒素型と生体内毒素型に分類されます。食品中で一定菌数以上に増殖した細菌を食品と共に摂食し、胃酸のバリアーを通過して、腸管の表面に定着し感染して食中毒を起こすのが感染型、食品中で細菌増殖する際に産生した毒素を食品と共に摂取することで食中毒を起こすのが食品内毒素型、摂取した細菌が腸管内で増殖し毒素を産生して食中毒を起こすのが生体内毒素型です。

細菌性食中毒を予防するに「細菌をつけない（清潔、洗浄）」・「細菌を増やさない（迅速・冷却）」・「細菌をやっつける（加熱、殺菌）」の三原則を守ることが大切です。

また、同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態に左右されます。子供やお年寄りなど抵抗力が弱い人、過労や睡眠不足などで体力が弱っている人などは食中毒になりやすく、重症となる恐れもあります。予防ポイントを実行するとともに規則正しい生活を送るよう心がけ、元気に過ごしましょう。

### 診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	新庄	吉田	×	吉田	新庄
午後	新庄	新庄	×	×	新庄	新庄

午前診察 9:00~12:00

午後診察 4:30~ 6:30

休診日:水PM・木・日・祭日

### ご連絡

健康保険証の期限切れにご注意ください。

受診の際には、ひと月、1度は必ず、保険証の提示をお願いします。

