

田口町 健康教室

日時：令和7年6月21日(土) 10:00~11:00

場所：田口町公民館

「寝たきり予防のための 体力テストと適切な運動」

渋澤 雅貴(理学療法士)

「食中毒について」

茂木 健太(消化器内科部長)



主催：上武呼吸器科内科病院
(教育研修委員会)

寝たきり予防のための体力テストと適切な運動と題して、渋澤理学療法士から次のような講話がありました。

・「下肢の筋力テスト」の例

40cm 高の椅子から 30 秒間で何回立ち座りができるか。

70~74 歳で男 20~16、女 19~15 回が普通の回数である。

・適切な運動例として

①背伸び：頭の上で両手を伸ばす。

②体ひねり：両手を組んで、身体をひねる

③膝の曲げ伸ばし（屈伸）

④つま先・踵上げ：つま先と踵を交互に上げる

⑤足踏み：左右交互にモモを高く上げる

・強い運動を週数回行うより、軽い運動を毎日継続的に行うことが大切。



茂木消化器内科部長からは次のような講話がありました。

食中毒とは何か

食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛や下痢などの健康被害が起こること。

食中毒を起こす細菌が増える三つの要素

湿度：細菌が増えやすい温度は 30~40℃で、夏季は細菌を原因とする食中毒が起こりやすくなる。

栄養：高タンパク質の食品は、細菌にとって栄養源になり、食器などに残っている汚れで細菌が増え易い。

水分：細菌は水分の無い場所では増殖できない。乾燥が不十分な食器やふきんなどは細菌が増え易い。

食中毒を起こす主な細菌など

・カンピロバクター：牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌。この細菌が付着した肉を、生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって食中毒を発症する。猫や犬の給餌や接触には注意が必要。

初期症状は吐き気や腹痛、下痢、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感がある。

・サルモネラ属菌：牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌で、牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となる。ペットやネズミなどによって、食べ物に付着する場合もある。症状は、激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢など。

・黄色ブドウ球菌：ブドウ球菌は自然界に広く分布し、人の皮膚やのにもいる。その中で食中毒の原因となるのは黄色ブドウ球菌で、調理するする人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合は、食品を汚染する確率が高くなる。黄色ブドウ球菌は、酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、作られた毒素は熱にも乾燥にも強いという性質がある。食後3時間前後で急激なおう吐や吐き気、下痢が起こる。

・その他

ウエルシュ菌、ノロウイルス、アニサキス（寄生虫）など