

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(水)
などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

糖尿病のはなし(2)

鳥取大学医学部 尾崎 米厚

2型糖尿病の検査

糖尿病はかなり進行しないと自覚症状が出ない病気なので、初期に見つけることが大切です。糖尿病の診断は、慢性的(継続的)な高血糖があるかを調べます。

①血糖値

『空腹時血糖(食後10時間以上経過した血糖)』

- ・110mg/dl未満→正常
- ・126mg/dl以上→高血糖(糖尿病型)

『随時血糖(空腹時でないとき(食後等)の血糖)』

- ・140mg/dl未満→正常
- ・200mg/dl以上→糖尿病型

※それらの間は境界型と呼び、生活習慣を改善する必要があります。

②グリコヘモグロビン(HbA1c)

(赤血球のヘモグロビンに糖が付いたもので1-2か月間の高血糖の様子を示します。)

- ・6.5%以上→糖尿病型

また、糖尿病の精密検査で受ける検査に糖負荷試験(OGTT)があります。空腹時に75gの砂糖の入った水を飲み、その後の血糖の推移を30分おきに測り、2時間後の値が200mg/dl以上だと糖尿病型です。

診断方法

糖尿病と診断するには、1回目の測定で血糖値とHbA1cの値がともに糖尿病型の場合、1回の検査で血糖値が糖尿病型、再検査で血糖値かHbA1cのいずれかが糖尿病型の時、1回目の検査でHbA1cが糖尿病型で、再検査で血糖値が糖尿病型の場合です。

1回だけ糖尿病型という結果の人でも、口渇、多飲、多尿、体重減少等糖尿病に独特の症状があれば糖尿病と診断されるので、この症状がある人はすぐに受診すべきです。

- | | |
|------------------------------|---|
| ① 早朝空腹時血糖値 126 mg/dL以上 | ①~④のいずれかが確認された場合は「糖尿病型」と判定する。糖尿病の診断については、「II. 糖尿病の診断(慢性的な高血糖の存在確認)」を参照。 |
| ② 75 g OGTTで2時間値 200 mg/dL以上 | |
| ③ 随時血糖値 200 mg/dL以上 | |
| ④ HbA1cが6.5%以上 | |
| ⑤ 早朝空腹時血糖値 110 mg/dL未満 | ⑤および⑥の血糖値が確認された場合には「正常型」と判定する。 |
| ⑥ 75 g OGTTで2時間値 140 mg/dL未満 | |

● 上記の「糖尿病型」「正常型」いずれにも属さない場合は「境界型」と判定する。

糖尿病治療ガイド2016-2017(日本糖尿病学会)より