

令和 7 年

11月

号

ファルマコム便り



朝晩の冷え込みは増してまいりましたが、日中は穏やかな秋晴れが続き、錦秋の景色を求めて外出が楽しい季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。気温差が大きくなり体調を崩しやすくなりますので、体調管理に気を配り、元気にお過ごしください。

「チャーハン症候群」など、作り置きご飯による食中毒にご注意を

季節を問わず、食べ物が原因で起こる「食中毒」には注意が必要です。特に高齢者の皆さまは、免疫力や抵抗力が低下しやすいため、**食中毒になると重症化したり、脱水症状を起こしたりするリスクが高まります。**食中毒菌は目に見えません。普段、何気なく食べている作り置きご飯にも危険が潜んでいるかもしれません。

★「チャーハン症候群」とは

主に調理後のご飯が原因となって起こる食中毒です。チャーハンだけではなく、おにぎり、ピラフ、炊き込みご飯など、どんなご飯でも起こる可能性があります。

原因は「黄色ブドウ球菌」  「セレウス菌」 

これらの菌は、ご飯を調理した後、**室温（温かい場所）で長時間放置されること**で増えてしまいます。特に厄介なのは、菌が出す毒素（エンテロトキシンなど）で、これらの毒素は**再加熱しても壊れにくい**という性質があります。

「熱いから大丈夫だろう」と温め直しても、毒素が残っていると食中毒になってしまうのです。



★予防の基本：ご飯を安全に食べるための3つの約束

食中毒菌が増える「危険な温度帯（10℃～60℃）」に置く時間を短くすることが大切です。



約 束	や り 方	高齢者の方へのポイント
すぐに食べる	ご飯を炊いたり、炒めたりしたら、できるだけ 2時間以内 に食べきりましょう	食べきれない量を作らないよう、少量ずつ調理しましょう
素早く冷やす	冷蔵庫に入れる時は、粗熱(あらねつ)を取るために 常温に放置しない	ラップで薄く平らに包み、熱いうちに冷蔵庫や冷凍庫に入れると早く冷やせます
しっかり加熱	冷蔵・冷凍したご飯を温め直す時は、 中心部まで熱々になるよう、十分に加熱	電子レンジを使う場合でも、ムラなく全体が熱くなるように途中でかき混ぜましょう

★症状と体調不良時の対応

もし、ご飯を食べた後に次のような症状が出たら、すぐに医療機関を受診してください。

- 吐き気や嘔吐
- 下痢、腹痛
- 体がだるい、熱っぽい

特に、水分が取れずにぐったりする、おしっこの回数が**極端に減る**といった脱水症状は高齢者にとって大変危険です。体調がおかしいと感じたら、無理せず早めに相談しましょう。

日頃から「作ったものはすぐに食べる」「保存する場合は素早く冷やす」を心がけ、安全に食生活を送りましょう。



柿
取熟
るれ
て
過疎
の里

←「しのぶ100」様の作品です

★ファルマコムでも**“川柳を随時募集”**しています！★

お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

ホームページ: <http://www.pharmacom.jp/care/>

12月のこよみ

- 1日 映画の日
- 8日 針供養
- 22日 冬至
- 25日 クリスマス
- 31日 大晦日

9月末現在 利用者 344名 サービス提供事業所 239ヶ所