



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

「アニサキス症」を知っていますか？

●暑さとともに食中毒は増加する

季節は夏に向けて歩を進めています。これからの時期、気を付けたいことのひとつが食中毒です。毎年夏が近づくとつれて、細菌性食中毒の発生件数も増加していきます。食中毒予防の基本は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」。手洗い、調理器具の消毒、食材の加熱など、菌を除去することが重要です。ただ、食中毒の原因となるのは細菌だけではなくありません。

●細菌以外の原因で食中毒になることも

みなさんは「アニサキス」をご存じですか？これは寄生虫の一種で、食中毒の原因として最近注目されているものです。これを原因とするアニサキス症は、報告件数が近年増加しています。厚生労働省の調査では、食中毒発生件数のうち、約40%をアニサキス症が占めています（令和2～4年）。

アニサキスは白い糸状の生物で、体長が2～3.5ミ

リ。サバ、サンマ、アジ、サケ、スルメイカなどから見つかっています。これが体内に入ると、激しい腹痛や吐き気などを引き起こします。

●生の魚介類を食べるときは要注意

アニサキスの付いた魚介類を生で食べたり、加熱や冷凍が不十分な状態で食べたりすると、食中毒を発症する恐れがあります。つまり、十分な加熱や冷凍がなされていれば、アニサキス症を引き起こすこ

とはありません。生で食べる場合は、食べるまでしっかり鮮度を管理することが大切です。同時に、内臓を取り除くこと、内臓を生で食べないこともポイントです。また、アニサキスは醤油や酢、わさびなどの調味料では死なないことも覚えておきましょう。



おすすめ旬レシピ

かつおの韓国風たたき

旬の初かつおを使った韓国風一品をご紹介します。定番のさっぱり味にアレンジを加え、ピリ辛味に仕上げます。作り方は簡単。ビールのおつまみはもちろん、ご飯のおかずにもピッタリです。

★材料（2人分）

かつお(たたき) 200g きゅうり 1本 ねぎ 1/2本 すりごま 適量
A：しょうゆ 大さじ2 ごま油 大さじ1 酢 大さじ1 砂糖 小さじ1/2
粉唐辛子 少々 にんにく(すりおろし) 少々 しょうが(すりおろし) 少々

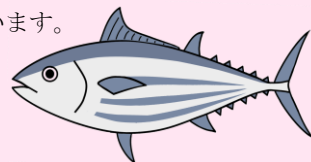
★作り方

1. かつおは食べやすい大きさに切り、きゅうりは千切りに、ねぎは小口切りにします。
2. 皿にきゅうりを並べ、上にかつおを乗せ、Aを混ぜ合わせたタレをかけて、ねぎ、すりごまを散らします。

PICK UP

かつお

世界中の熱帯・温帯水域に広く分布する回遊魚。旬は年に2回あり、初夏は「初がつかお」、秋は「戻りがつかお」と呼ばれます。刺身やたたきで食べられるほか、かつお節やツナ缶に加工されるなど、幅広く利用されています。タンパク質や各種ビタミンのほか、DHAやEPAなどさまざまな栄養素を多く含んでいます。





5月予定

日	曜	
1	水	
2	木	
3	金	打合せ 11:00~
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	

ん？
祝日に打合せ？

そうなんですよ。どうしてその日にしないといけないんですか？

連休明けじゃダメなのか？

連休明けでは間に合わないんですよ

？

連休に行く旅行の打合せなので

プライベートの予定をここに書くんじゃない！

CALENDAR

5月

May

1(水)	メーデー 八十八夜 緑茶の日	16(木)	旅の日
2(木)	歯科医師記念日	17(金)	世界高血圧デー 生命・きずなの日
3(金)	憲法記念日 世界報道自由デー	18(土)	国際親善デー ファイバーの日
4(土)	みどりの日 ファミリーの日	19(日)	柔道世界選手権(UAE・~5/24)
5(日)	立夏 こどもの日 薬の日	20(月)	森林の日 世界計量記念日
6(月)	振替休日 国際ノーダイエットデー	21(火)	家内労働旬間(~5/31)
7(火)	世界エイズ孤児デー 粉の日	22(水)	国際生物多様性の日
8(水)	世界赤十字デー ゴーヤーの日	23(木)	キスの日 ラブレターの日
9(木)	呼吸の日★ アイスクリームの日	24(金)	ゴルフ場記念日 伊達巻の日
10(金)	愛鳥週間(~5/16)	25(土)	主婦休みの日
11(土)	長良川の鵜飼い開き	26(日)	大相撲千秋楽 テニス全仏 OP 開幕
12(日)	母の日 看護の日★ 大相撲初日	27(月)	小松菜の日 百人一首の日
13(月)	愛犬の日 カクテルの日	28(火)	プロ野球セ・パ交流戦(~6/16)
14(火)	種痘記念日 温度計の日	29(水)	こんにゃくの日 幸福の日
15(水)	国際家族デー ヨーグルトの日	30(木)	ゴミゼロの日 環境美化の日
		31(金)	世界禁煙デー

★呼吸の日 (5月9日)

NPO 法人日本呼吸器障害者情報センターが制定した記念日。日付は「5(こ)」「9(きゆう)」の語呂合せに由来。全ての生き物に与えられた呼吸の大切さを伝え、肺の健康への理解を深めてもらうために制定されました。

★看護の日 (5月12日)

看護の心、ケアの心、助け合いの心を育むため、旧厚生省が1990年に制定。日付は近代看護の母、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日に由来します。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

Medical Index

メディカル インデックス

対症療法 《たいしょうりょうほう》

病気の原因を除くのではなく、病気の結果として現れた症状を和らげたり、消したりする方法のこと。病気によって生じた痛みや発熱などを抑えるために行われます。一方、病気の原因を治すことは「原因療法」あるいは「根治療法」といいます。対症療法の具体例としては、解熱剤や下痢止めの使用が挙げられます。これらは原因のウイルスや細菌に作用するものではなく、あくまで症状を抑える薬です。対症療法が、かえって元の病気を悪化させる可能性があることは理解しておかねばなりません。なお、この言葉を「対症療法」と誤解する人も少なくないようですが、「対症療法」が本来の用語です。

「5月」という言葉からイメージする色は？ そう問われたとき、多くの人は「緑」と答えるでしょう。草木の生い茂る「新緑の季節」であり、新茶が出回り、田植えも始まります。まさに緑の月ですね。▼緑が体に良い作用をもたらすことはよく知られていますが。緑を見ると脳のα波が増加し、脳がリラックスした状態になります。緑は目にやさしい色でもあります。光の波長の長さが中間的な位置にあ

佐々木のひとりごと

るため、目の網膜に負担をかけずに知覚することができからです。▼最近には常にスマホが手放せないという人が少なくありません。画面に注目しがちな方も、ときには緑に目を向けてみてはいかがでしょうか。さらには、直接緑に触れたり、香りを感じたり、味わったりして、五感で緑を体感してみましよう。5月は外出にも最適な季節。スマホを置き、緑を求めてお出かけしてみませんか？

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

●受付時間

午前10時~午後11時

●定休日

日曜日