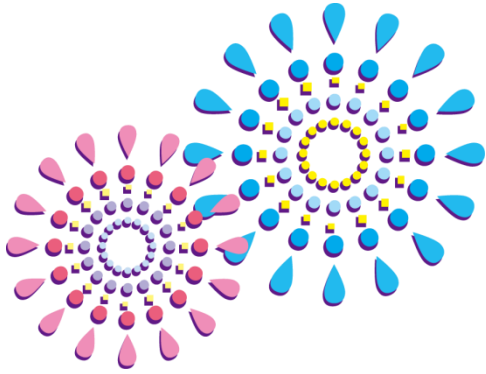
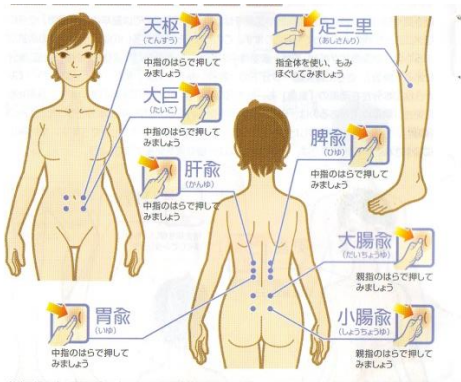


③のひら新聞



～食中毒対策～

∞ 食欲不振・下痢のツボ ∞



☆温めたり、押したり
してみてください☆

①暑い日が続きます。こんな陽気の時は、熱中症と合わせて食中毒にも気を付けたいですね。

食中毒を起こす微生物は種類によって、付着しやすい食品、注意が必要な季節、症状、症状が出てくるまでにかかる時間（潜伏期間）など様々な違いがあります。

夏場は、多くの微生物が好む高温多湿な環境となるので、特に注意が必要です。

今回は、一般的な食中毒予防と対処についてお話ししたいと思います。

- 天枢：おへその指3本分外側
- 大巨：天枢の指1本分下
- 足三里：膝の皿外縁から指3本分下
- 肝兪・脾兪・胃兪：背中の真ん中辺りの高さ。背骨から指2本ほど外側。
- 大腸兪：骨盤の左右の頂点を結んだ高さ。背骨から指2本ほど外側
- 小腸兪：大腸兪から指2本ほど下

<予防3原則>

* 付けない

食品に微生物を付着させないように、正しい手洗いをしましょう。よく手を濡らし、石鹸を泡立てて爪、指の股、手首まで洗いましょう。

* 増やさない

食品は冷蔵庫、冷凍庫で管理しましょう。詰め込まないように、庫内容量の7割程度に抑え、きちんと冷えるようにします。

* やっつける

食品はできるだけ加熱調理しましょう。調理器具やスポンジも熱湯や塩素系消毒剤で消毒しましょう。

<対処>

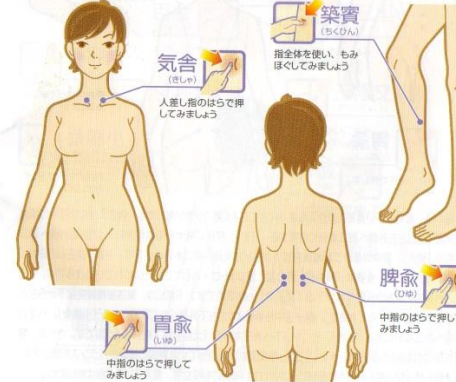
おう吐、下痢は悪いものを体外に出そうとする体の働きなので、出せるだけ出してしまってください。

吐いた物が喉に詰まらないように、横向きに寝かせるようにします。

脱水を防ぐため、薄めのスポーツドリンクを摂取することも大切です。常温で飲むことがおすすめです。軽いものであれば、数日で症状も落ち着きます。

ただし、乳幼児や高齢の方、血便が出る、1日の内におう吐や下痢が何度も続く、という場合は早めに医療機関を受診しましょう。

∞ 吐き気抑えのツボ ∞



☆温めたり、押したり
してみてください☆

- 气舎：鎖骨の内端の上のくぼみ
- 築賓：足の内くるぶしの後ろから指7本分上
- 脾兪・胃兪：左ページの【食欲不振・下痢のツボ】に同じ

◇ 裏内庭（うらないてい）：足の裏で人指し指の付け根
図には載っていませんが、食あたりのツボとして有名です。お灸がおすすめ！

参考資料 セイリン株式会社
発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院