

2026
06
vol.2



医療法人 横浜未来ヘルスケアシステム

大田池上病院

TOPIC

- 6月の疾病
食中毒
- 大田池上の院内紹介シリーズ
院内デイケア 『まつぼっくりん』
- まつぼっくりの季節ごはん
かつおの梅肉はさみ揚げ
- まつぼっくり健やか体操
腸活エクササイズ

6月の疾病

食中毒

消化器センター
三田村圭太郎



気温と湿度が上昇する時期は、細菌やウイルスが繁殖しやすく、**食中毒や感染性腸炎**が増加する時期です。ご家庭での正しい知識と予防対策が重要となります。6月は「食中毒のはじまりの季節」です。基本的な衛生管理を徹底することで多くは防ぐことができます。日常生活の中でこれらのポイントを意識し、安全に夏を迎えましょう！
今月号ではお腹の健康を守る食事や、運動を紹介します！

なぜこの時期に増えるの？



気温と湿度が上昇 → 細菌の増加

主に生卵や加熱不足の肉類、調理器具の汚染が原因です。腸管出血性大腸菌感染症など、重症化すると危険な感染症もあります。

他にも、冬に多いイメージがあるノロウイルス感染症ですが実は6月も油断はできません。手指や食品を介して感染し集団発生することもあります。



これらの自覚症状がある場合は受診をおすすめします。



発熱



倦怠感



腹痛



下痢



嘔吐

予防のポイント

① 石鹸手洗いの徹底



- 調理前
- 食事前
- トイレ後

② 食品の適切な管理、十分な加熱



- 冷蔵・冷凍保存を徹底 (10℃以下)

- 肉や魚は中心部までしっかり加熱(75℃以上・1分以上)



- 貝類はノロウイルス等の予防のため、90℃以上・1分以上を心掛けましょう

③ 二次汚染の防止



- 生肉・生魚と他の食品は分けて扱う

- 包丁・まな板は食材ごとに洗浄・消毒

大田池上の院内紹介シリーズ

院内デイケア まつぼっくりん



雨が続く梅雨の季節——

外に出る機会が減り、気分も落ち込みやすくなります。院内デイケア「まつぼっくりん」では、体操やレクリエーションを通して無理なく体を動かしながら楽しく過ごしていただいています。人との会話や交流は気分転換や認知機能の低下予防にもつながります。外は雨でも院内は笑顔いっぱいです。これからも安心して過ごせる時間を大切にしていきます。



まつぼっくりの季節ごはん



かつおの梅肉はさみ揚げ



・かつおは高タンパク食品であり、免疫力を向上させる亜鉛やビタミンDなどが豊富に含まれています。
・梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復、抗菌作用があり胃腸の調子を整えてくれます。

胃腸が弱りやすい梅雨にぴったり。カツオの栄養と梅の抗菌力を組み合わせた料理は、6月の健康づくりに最適な一品です。

| 材 料 | |
|--------|----------|
| | かつお 200g |
| | 大葉 適量 |
| | 梅干し 12g |
| 【バター液】 | |
| | 卵 1個 |
| | 薄力粉 大さじ4 |
| | 水 大さじ2 |
| 【衣】 | |
| | パン粉 60g |

| 作 り 方 | |
|-------|------------------------------------|
| ① | 切る&刻む かつおを5mm厚に、梅干しは刻む。 |
| ② | 混ぜる 卵、薄力粉、水でバター液を作る。 |
| ③ | 挟む かつお2枚の間に梅をはさみ、大葉でくるむ。 |
| ④ | 揚げる バター液とパン粉をつけ、150℃の油で2分前後揚げる。 |



まつぼっくり健やか体操



腸活エクササイズ

Step 1

軽いウォーキング(有酸素運動)

効果: 1日30分程度のウォーキングは、腸の通過時間を短縮し、便秘を改善する効果があります。
ポイント: 少し息切れする程度の速さで、腹筋を意識しながら歩くとより効果的です。



Step 2

仰向けでの体幹ねじり運動

効果: 腸の筋肉を直接刺激し、ぜん動運動を活発にします
ポイント: リラックスしている時(副交感神経優位)に行くと、より効果的です。



Step 3

ガス抜きのポーズ

方法: 仰向けで両膝を抱え、太ももでお腹を圧迫して5回深呼吸する。
ポイント: 息を吐きながら両腕でひざを胸に引き寄せると効果的です。



Step 4

腹式呼吸

効果: 横隔膜を上下させることで、内臓を直接マッサージし、自律神経を整えて腸の働きを活発にします。
ポイント: 手の上下に合わせて骨盤を後方へ倒す→起こす運動で更に効果UP↑





 03 - 3752 - 1111

東京都大田区池上2丁目7-10



@otaikegami_hp_official



@otaikegami_hp

