

# Vol.105 栄養だより

2026.6

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：食中毒の季節が到来！～家庭での感染に要注意～

高温多湿になる6～8月は、食中毒を引き起こす主な原因である細菌が増殖しやすい時期です。細菌による食中毒の主症状は嘔吐・下痢などの胃腸障害ですが、これらの症状はストレスとなり高血糖を引き起こしやすいとされています。今月は食中毒の予防と、シックデイの対処法について特集します！

### 食中毒予防の三原則

不十分な手洗い  
手指の傷

生食・加熱不足

料理をほったらかし



黄色ブドウ球菌



カンピロバクター



O157



ウェルシュ菌

つけない

やっつける

増やさない



・調理前、生肉・魚・卵を触った後はしっかり石鹸で手洗いをすること。  
・手指に傷がある場合は、手袋を着用し調理すること。

・鳥刺しなど生食は新鮮でも控える方がいいでしょう。  
・肉や魚は中心部までしっかり加熱すること。（特にハンバーグ・唐揚げ）

・買い物後寄り道せず、帰宅してすぐに冷蔵庫に保管すること。詰めすぎない！  
・作った料理は長時間室温に放置せず、冷蔵庫に入れること。

参考資料：2024.6月号さかえ「食中毒について」 政府広報オンライン メディカ出版「糖尿病患者のからだイラスト大事典」

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

### シックデイルールとは？

糖尿病患者さんが、感染症など他の急性疾患を罹った状態をシックデイといいます。シックデイ時には嘔吐・下痢などでいつもの食事が摂れず低血糖、または炎症ストレス・脱水により高血糖が起こりやすくなるなど、血糖値が不安定になります。

シックデイルールは、①十分な休養、②こまめな水分摂取、③消化の良い炭水化物をとることです。また食事の摂取量や血糖値によって、薬の調整が必要です。高血糖になることも多いため、特にインスリン注射をしている方は自己判断で中止しないことが大切です。配合薬・混合製剤など薬の種類が増えてますので、あらかじめ主治医と薬の調整について相談しておき、お薬手帳などにメモしておきましょう。

①休養



病気やケガなどで体調が悪くなると...

血糖値が不安定に

②水分摂取

水・お茶を摂取。  
ジュースはNG!



高血糖



低血糖

③消化により糖質摂取

粥やうどんなど口当たりの良いものを。



④薬剤の調整



自己判断で中止せず  
医師に相談しましょう