

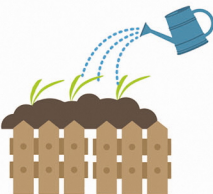


食中毒  
対策

どっちがどっち? 食用植物と有毒植物の違い探し

趣味として家庭菜園をされている方も多いのではないのでしょうか。自宅の空きスペースででき、育てる楽しみと食べる楽しみがあるため、家庭菜園はとても魅力的な趣味のひとつですね。

しかし、有毒植物を食用植物と間違えて食べてしまい、食中毒になる事例も起こっています。そこで、食用植物と有毒植物の見分けるポイントや家庭菜園の注意点を紹介します。

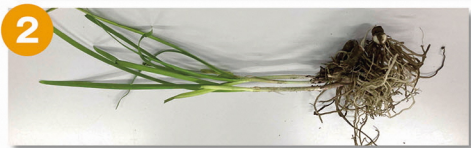


クイズ



根が全然違う!

どっちがニラでしょう??



正解は「②」です。有毒植物であるスイセンをニラと間違えて食べてしまった事例は過去10年で62件発生しています。

2006年5月には北海道で、スイセンをニラと間違えて食べた女性9人が、おう吐や頭痛などの食中毒症状を訴え一時入院しました。

スイセンによる食中毒は花が散って葉だけになっている春に多く発生していますので、これからの季節は要注意です。

【スイセンによる中毒症状】

悪心、おう吐、下痢、発汗、頭痛、低体温等



スイセンとニラを見分けるポイント

におい

ニラはニンニクのような強い刺激臭(ニラ臭)があるが、スイセンの臭いは弱く青臭い。

球根

ニラは短い根茎がつながって株状であるが、スイセンは丸い球根がある。

毒

食



ニラ



スイセン



葉

ニラの葉の先端は薄く断面は扁平であるが、スイセンの葉は先端まで厚みがあり、断面は中央部がへこんだV字型である。



においと根・葉の型状がポイントだね!!



じゃがいもによる食中毒

じゃがいもの発芽部分や日光が当たって緑色になった部分には、ソラニン類という毒性物質が蓄積しています。ソラニン類は加熱してもほとんど分解されないため、発芽部分及び緑色部の除去が不十分であると食中毒を起こします。また、未熟なじゃがいもは毒素を多く含んでいることがあります。

POINT 1

日光に当たって緑色に変色したじゃがいもは購入しないようにしましょう。



POINT 2

じゃがいもを収穫・購入後は光が当たらない場所で保管し、早めに食べましょう。



POINT 3

発芽部や緑色に変色した部分はしっかり除きましょう。



【ソラニン類による中毒症状】

嘔吐、下痢、腹痛、めまい、動悸、意識障害、けいれん、呼吸困難等



! 有毒植物で食中毒にならないために

- よくわからない植物は、「採らない、食べない、人にあげない」
- 正しい知識と見分け方を習得する
- 観賞用の植物には有毒なものがあるということを知り、家庭菜園では食用植物と観賞用の植物を一緒に栽培しない
- 何を植えたかわかるように名札を付ける



職場の換気

換気で仕事を効率化!?

新型コロナウイルスの感染リスクを下げるために換気が励行されています。この換気、実は仕事の効率化にもつながります。意識して換気を行うことで、仕事はかどる快適なオフィスを作り上げてはいかがでしょうか。

なぜ換気と仕事の効率の関係?



換気が十分でないとな人の呼吸等により、室内の二酸化炭素濃度が上昇します。



室内の二酸化炭素濃度が高くなると、倦怠感や頭痛等の症状が出るといわれています。

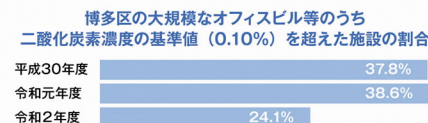


人によっては、知らず知らずのうちに仕事の効率も下がっているかも?

室内の二酸化炭素濃度は換気が適切にできているかの目安になります。測定機器は家電量販店等で購入できます。

皆さんのオフィスでは適切な換気ができていますか?

室内の二酸化炭素濃度の基準値は法律で0.10%※と定められています。実際のデータを見てみましょう。



2~3割の施設で基準値を超えてるね。意識して換気することが必要だね。

令和2年度は急激に減少しているね。感染対策として換気が行われた影響と考えられているよ。

ここで一句 お仕事が はかどるオフィス 換気から

※建築物における衛生的環境の確保に関する法律で大規模なオフィスビル等(特定建築物)といえます。が遵守すべき二酸化炭素の基準値が定められています。特定建築物以外の建築物であっても、多数の者が使用、利用するものについては、同様の維持管理をするように努めなければなりません。



適正飲酒

## 適正飲酒を守りましょう！

適度な飲酒は心身の疲れをいやし、人間関係を円滑にする潤滑油になるなど、毎日の生活に彩りを添えてくれます。しかし、飲み方を誤ると、健康問題や社会問題を起こす原因にもなります。3月、4月は、歓送迎会や花見などお酒を飲む機会が増える時期ですが、コロナ禍での感染予防のためにも注意が必要です。

### 健康のため、自分の適量を守りましょう。

節度ある適度な飲酒量は、健康な男性で1日に純アルコール20gです。女性や高齢者はアルコールの代謝能力が低いので、この量の半分程度にしましょう。

### 純アルコール20gを含むお酒の量



妊婦や授乳中の方、未成年者は絶対に飲まないでください。

### 食べながら飲もう！～良質なたんぱく質とビタミンと一緒に～

空腹でお酒を飲むと、胃腸を刺激し粘膜を荒らします。食事をしながらお酒を飲む方が、胃腸の粘膜を保護しつつ、アルコールの吸収が遅くなり、肝臓への負担も軽減されます。

飲酒の際にはたんぱく質（肉、魚、卵等）、ビタミンB<sub>1</sub>（豚肉や豆類など）、ビタミンC（野菜やいも類など）を使ったおつまみを一緒に取ることも大切です。塩分や脂質の多いおつまみの食べ過ぎに気をつけ、バランスよく食べましょう。  
※おすすめの食べ物 さしみ、豆腐、枝豆、サラダなど



### 週に2日は休肝日を設け、定期的に肝臓の検査を受けましょう。

### 飲酒運転は、絶対やめましょう。

### 飲んだら乗るな、乗るなら飲むな！

ハンドルキーパーを決めて飲むか、代行運転サービスを利用しましょう。アルコールの代謝には時間がかかりますので、のこり酒にも注意しましょう。



感染予防のため、飲食店での会食は、第三者認証店を選び、できるだけ少人数で、大声を出さず、長時間を避け、会話の際はマスクを着用しましょう。



メンタルヘルス

## 働くあなたのメンタルヘルス

新型コロナウイルスの感染拡大によって日々の生活が一変し、ストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。在宅ワークが続くなど環境の変化から、メンタルヘルスの不調も懸念されます。

ストレス状態が続くことで、イライラする、疲れやすい、眠れない、考えがまとまらないなど、こころやからだ、考え方に様々な変化が起こることがあります。

これらのストレスによる変化は特別なことではなく、誰にでも起こる「正常な反応」です。時間の経過とともに自然に回復することも多いですが、気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。



### ストレスによる変化、気付いていますか？

#### 【こころの変化】

- 涙もろくなる
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- 後悔などの自責感
- 怒りっぽくなる
- 誰とも話す気にならない



#### 【からだの変化】

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 夜眠れない
- 悪い夢を繰り返し見る
- 食欲不振や過食

#### 【考え方の変化】

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる

このような変化（眠れない、疲れがとれないなど）が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性もあります。受診に迷う場合は、かかりつけ医や以下の相談窓口にためらわずに相談しましょう。

### セルフケアをしよう



#### ① 気持ちを共有する

一人でためこまず、家族や友人同僚に相談しましょう



#### ② 適度に体を動かす

ストレッチなど適度に体を動かして気分転換しましょう



#### ③ 十分な休息をとる

自分なりのストレス解消法を見つけ、十分な睡眠をとりましょう

### 新型コロナ 心の相談窓口

感染拡大によって、ストレスを感じている方からの相談に応じています。

電話番号	092-761-5520（福岡市精神保健福祉センター内）
受付曜日	月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）
受付時間	午前11時から午後4時まで

※精神保健福祉士、保健師、看護師、臨床心理士等が対応いたします。

各区保健福祉センター 精神保健福祉係 月1～2回専門医による心の相談を実施（予約制）

（月～金 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く）博多区 TEL.092-419-1092  
東区 TEL.092-645-1079 中央区 TEL.092-761-7339 南区 TEL.092-559-5118  
城南区 TEL.092-831-4209 早良区 TEL.092-851-6015 西区 TEL.092-895-7074

