

夏本番！

食中毒に気をつけよう



発行責任者
隠岐広域連合立
隠岐病院長
隠岐の島城北町

～食中毒の予防方法～

- 手指、食材、調理器具を「よく洗う」
- 調理する時は「十分に加熱する」
- 調理した食品はすみやかに食べましょう
(すぐに食べられない場合は、冷蔵庫へ)



「食中毒」は、主に細菌（食中毒菌）に汚染された食品を食べることによって起こります。症状は「腹痛、下痢、嘔吐」などが中心ですが、時に「高熱」や「血便」を伴うこともあります。また、子供やお年寄り、体力が弱っている人などでは、重症化して、生命にかかわることもあります。食中毒を軽く考えないことが大切です。

腐敗菌と食中毒菌

食品が腐敗すると、色や味が変わったり、においがついたりします。これは腐敗菌によって食品が分解されるからです。一方、食中毒菌は食品中で増殖しても、食品を分解しないので、色や味も変わらず、においもつきません。腐敗と食中毒菌の有無は別なので、腐敗してないからといって安心しないでください。

食中毒の特徴

食中毒の原因となる細菌には、次のような特徴があります。

▼色、味を変えず、においもつけない：食品中で食中毒菌が増えなくても、色も味も変わらず、においもしません。そのため、気がつかずに体の中に取り込んでしまいます。

まいます。

▼高温多湿の環境で増殖する

：食中毒菌は、水分と栄養分のある環境に好んで生息します。特に、25℃以上、湿度70%以上になると活発に活動し、増殖します。

主な食中毒菌

食中毒の原因として、例年上位を占めているのは次のような細菌です。これらは、いずれも夏に増殖します。

▼サルモネラ：卵や肉類などについている菌です。

▼カンピロバクター：鶏肉などについている菌です。

▼腸炎ビブリオ：新鮮な魚介類などについている菌です。夏の海水の温度は、腸炎ビブリオが活発になる温度です。

▼病原大腸菌：土の中や動物の腸内など、自然のあらゆるところに存在する菌で、野菜や肉などにについています。O157も病原大腸菌の一つです。

▼黄色ブドウ球菌：人の鼻腔や皮膚などに存在しています。傷があると菌が増えるので、傷がある手でつくったおにぎりを食べて、食中毒になるときがあります。

家庭での注意① 食材だけでなく、 手、調理器具などもよく洗う

食中毒菌は水分と栄養を好むので、「生鮮食品は食中毒菌がついている」という前提で調理に携わることが必要です。ただし、食品に食中毒菌が付着しているだけで、食中毒になるわけではあません。食中毒は、増殖した大量の食中毒菌を口にするこゝで起こるので、家庭での予防に
おいは、食中毒菌を増殖させないことが重要です。

▼手を洗う：調理の前だけでなく、調理中も異なる食材に触れたり、ほかのことをしたら、そのつどせっけんを使用して手を流水でよく洗い流します。

予防のポイント 洗う

- <手>
調理前、調理中
・せっけんを使って指と指の間や指先もよく洗う。
- <食材>
洗う順番も大切
・生で食べる野菜を先に洗い、次に魚などを洗う、
- <調理器具>
包丁、まな板
・食材を変えるたびに洗剤で洗う
スポンジ、ふきん、流し台
・調理が終わったら、洗剤で洗い、乾燥させておく。
・食材を変えるたび洗剤で洗う。



▼食材を洗う：流水で洗うのがポイントです。特に生で食べる野菜などは、ため水ではなく、流水でよく洗って、細菌を洗い流すことが大切です。また、洗う順番も大切です。生で食べる野菜は、魚についている細菌をつけないため、先に洗い、次に魚などを洗います。

▼調理器具を洗う：包丁やまな板などの調理器具も、食材を変えるたびに洗います。また、調理をしたあとも、洗剤とスポンジを使ってよく洗います。調理器具を使い回しすると細菌が付着するので、まな板は、加熱前の食品と、加熱後または非加熱の食品に分けるほうが安心です。

▼流し台やスポンジを洗う：細菌は飛び散ったり、スポンジに入り込んだりするので、調理をしたあとは、スポンジや流し台もきれいに洗って細菌を取り除くことが大切です。ふきん類も同様に洗剤で洗います。

また、細菌は乾燥に弱いので、調理器具や流し台、ふきん類は、洗ったあと、乾燥させておきましょう。最後に熱湯をかけると、早く乾燥させることができます。

家庭での注意② 肉類は75℃で1分以上加熱 賞味期限切れの卵は生食しない

ほとんどの食中毒菌は、加熱によって殺菌することができまゝす。食中毒菌の増殖を防ぐため、食材別に次のようなことに気をつけましょう。

▼肉類：厚生労働省では、「肉類は75℃で1分以上加熱する」という指標を出しています。しかし家庭で調理中に温度を測るのは大変なので、加熱途中で取り出して切ってみて、目で加熱具合を確かめることも必要です

▼卵：卵を生で食べるときは、



予防のポイント 加熱

- <肉類>
・75℃1分以上加熱する
・家庭では、途中で切って肉眼で確かめる
- <卵>
賞味期限を少しでも過ぎたものは、半熟などで食べずしっかり加熱調理する。
- <野菜>
洗いにくいもの、鮮度の落ちたものは、生で食べず、加熱調理する。

賞味期限を守りましょう。賞味期限を少しでも過ぎたものは、早めに、半熟卵やオムレツではなく固ゆで卵にするというように、十分に加熱してから食べます。また、殻にひびが入った卵は、賞味期限内でも生で食べずに十分に加熱したほうがよいでしょう。

▼野菜：洗いにくいブロッコリ、もやし、芽野菜などは、加熱調理したほうが安心です。また鮮度の落ちた野菜も加熱調理しましょう。

生鮮食品を洗ったり加熱する場合は、「食中毒菌をなくす」とことを意識して、「めんどくささ」がらずに、ていねいに行うことが大切です。(参考 きょうの健康)

たなばた

当院エレベーターの前に七夕が飾られました。患者さま、お見舞いに來られた方、職員、子供たち、たくさんの人たちが思い思いの願いを短冊に書き、笹にくくりました。短冊の願い事を見てみれば：

- ☆ オムツがとれますように
 - ☆ いいこになれますように
 - ☆ テポドンが落ちませんように
 - ☆ 息子に元気なやさしい嫁がきますように！
 - ☆ 赤ちゃんをつくれる環境を！
 - ☆ かぞくがけんこうでありますように
 - ☆ おいしやさんになれますように
 - ☆ 何でも勝利できますように
- 等々いろいろな願い事が書かれてありました。
「みんなの願いが、叶いますように…」



ご意見箱

回答コーナー

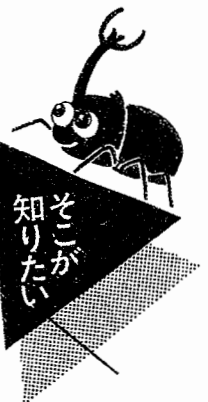
「朝七時二十分頃に来て。二番目に並んだのに十一番ってどういうことですか、教えてください」という件について回答いたします。

ご迷惑をお掛けして申し訳ありませんでした。現在、午前八時に受付を開始し、自動再来機で順番に受付をさせていただいております。

しかし、六カ月以上受診がない方や、皮膚科・婦人科は人数制限もあり、受付窓口で申し込み書を記入していただきますので、提出されるまでに順番が遅くなる場合があります。

また当日受付の予約外の場合は、予約の患者様が先に診察されることもあります。

今後は、窓口受付時に受付番



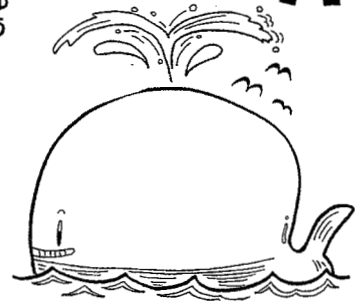
号の説明と初診の場合は、予約の状況によっては遅くなることもある旨を説明いたしますので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

当病院では、ご来院された皆様の外来受診や入院生活をより良いものにするため、患者の皆様をはじめそのご家族の方々よりご意見をいただき、病院運営に生かしていきたいと思ひ、「ご意見箱」を設置しております。お気軽にご意見をお聞かせください。

又は、メール、ホームページからもどうぞ。

webmaster@oki-hospital.com
ホームページ
http://oki-hospital.com

新規職員の紹介



よしおか せいいちろう
吉岡 誠一郎

（小児科医）

はじめまして。六月から小児科に赴任しました吉岡誠一郎です。医者としては七年目、専門は小児一般と小児神経です。一年程、新生児科にいたこともありました。離島勤務は初めてのことで期待と不安がいつぱいです。島の子供達が元気に過ごせるお手伝いができるよう、精一杯頑張ろうと思えます。よろしくお願ひします。



まえだ ゆう
前田 優

（看護師）

三階病棟で働いている前田優です。看護師二年目で、まだまだわからないこともたくさんあり、先輩方に迷惑をかけながら毎日働いています。たくさんさんのことを学び、早く一人前の看護師になれるよう頑張ります。よろしくお願ひします。



お見舞いの方へ

夏、物が腐れやすく食中毒のおこりやすい時です。家庭や地域ではもちろんのことですが、病院内での発生は絶対、避けなければなりません。お見舞いにあたりましては、食料品、生もの等の持ち込みに十分なご注意をお願ひいたします。

あとがき

各地で、記録的な梅雨被害に見舞われました。被災者の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。梅雨の長雨がつづき、八尾川の水位が気になったのも久しぶりのことです。ひたすら、雨のやむのを待つしかないという人の無力さと自然の脅威を改めて感じました。今年の台風も少し心配ですが、短い夏をまずは、楽しまなくっちゃ。

初めてのコンタクト処方希望される患者さまへ

初めてのコンタクトの使用の場合、取り扱いをはじめ、診察に時間がかかるため完全予約制とさせていただきます。

詳しくは、眼科外来へ午後2時以降にお問い合わせください。



眼科外来