

＋保健師からの健康アドバイス

油断大敵！食中毒！！

だんだんと気温も上がり夏が近づいてきました。夏の訪れと共に気をつけなければいけないのが食品の扱い方。今回は夏に怖い食中毒についてのお話をしたいと思います。

生活環境が衛生的になった現在、食中毒なんて自分とは関係のない話と思っていませんか？しかし、食中毒はなにも飲食店や食品メーカーによるものばかりではありません。「平成21年食中毒発生状況」（厚生労働省）によると家庭での発生率は10%近くにもなっております。

食中毒の患者数は生活環境の向上とは関係なく、実は過去45年間ほとんど変わっておりません。というのも、多くの食中毒の原因は「細菌」です。私達が毎日口にする食品の中に簡単に紛れ込むことができ、短時間で何万倍にも増える事ができるため、気がつかないうちに感染が拡大していることも少なくありません。また、以前は夏に多く見られていた食中毒も、現代は暖房器具の普及、輸入食品の増加に伴い年間を通じて発生しやすくなり、より身近な問題になってきました。

食中毒の種類

食中毒は細菌やウイルスが付着した食品や有害な物質（毒キノコ、毒のある山菜等）を食べることによって起こります。

細菌やウイルスによる食中毒は大きく3つに分けることができます。

1 感染型↓サルモネラ、カンピロバクター

細菌に汚染された食品を口にするることによって発症します。腸の中に入った細菌が腸内で増えて炎症を起こすことにより、吐き気・嘔吐・下痢がひどくなると血便がでることもあります。

2 生体内毒素型↓腸炎ビブリオ、病原性大腸菌等

菌が腸管内で作りに出した毒素により発症します。菌によって作り出す毒素が異なり、症状も様々ですが、主に腹痛、下痢、発熱などが見られます。

3 毒素型↓ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌等

食品内であらかじめ細菌が増

今月の担当
瀬棚区
清水美千子です

殖し、産生した毒素を口にするこ
とで発症する中毒であり、感染で
はありません。中には神経毒作用
を持つ毒素を作り出すものもあり
ます。

食中毒にかかった ときは

◆早めの受診を

食中毒は時に死に至ることもあ
るので、軽視せず早めに医療機関
を受診するようにしましょう。

◆自宅では

食中毒を起こし、下痢や嘔吐を
繰り返した身体は、水分が不足
し、脱水症状を起こしやすい状態
にあります。看病される方は水分
補給と適当な塩分、糖分などの補
給に気を配ってあげて下さい。ス
ポーツドリンクなどを上手に活用
するのも一つの方法です。

下痢止め薬は下痢を止めること
により、体内の細菌や毒素を体外
に出せなくなるため、場合によつ
ては深刻な症状を引き起こすこと
もあり、危険です。まずは医療機
関を受診し、指示をあおぎまし
ょう。

コリドール交流情報館 ～行ってみよう！～

長万部町

～夏休みをエンジョイ～

キャンプ&パークゴルフ

今年の夏休みは近場でキャンプとパークゴルフなんていかがですか。長万部公園キャンプ場でテントまたはバンガローで過ごし、36ホールのおやめ公園パークゴルフ場で存分にプレイ。そして長万部温泉で心身をリフレッシュ。夏休みは家族や仲間と長万部へGO！●キャンプ場及び長万部温泉利用の場合、パークゴルフ場の割引あり●問い合わせ先／役場産業建設課 Tel. 0137-7・2・2456

八雲町

噴火湾を見下ろし心地よい汗を！！

噴火湾パノラマパークパークゴルフ場は、噴火湾を望む絶景のフィールドで、パークゴルフを楽しむことができます。眺めの良いロケーションもさることながら、コース設計も自慢の一つ。なかでも、小さなお子さんから歩行がちよつと不安な方まで楽しめるフアミリーコース（9ホール）は、誰もが安心してプレイしていただけます。ご家族や友人、お仲間とご一緒に、パークゴルフの醍醐味をお楽しみください。●営業時間／日出し日没（チケット販売17時まで）●利用料金／500円、シーズン券もご用意しています。●コース／全45ホール●定休日／毎週月曜日●場所／八雲町浜松●問い合わせ先／噴火湾パノラマパーク Tel. 0137-65・6030

八雲町熊石地域

ツリーハウス等、子どもにも大人気 熊石青少年旅行村

平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。広大な芝生におおわれ、ほどよく点在する樹木が爽やかな木陰をつくり出します。ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気。また、テニスコートやパターゴルフの施設やバーベキューコーナー・キャビンなど宿泊でも日帰りでも十分満足いただけます。●入村料（1人1日）／小学生200円、高校生以上400円●問い合わせ先／旅行村管理棟 Tel. 0139-8・2・3716

今金町

8月1日はピリカへ大集GO！

ピリカまつり〜森と湖に親しむ旬間〜

食中毒を予防 しましょう

恐ろしい食中毒ですが、正しい知識で予防することができます。まずは菌を『付けない、増やさない、殺菌する』という食中毒の3原則を守って、自分や家族の人の身体を守っていきましょう。

1 買ひ物はスピーディーに

買ひ物をしたものは長時間持ち歩くことはせず、買ひ物が終わったらすぐに家に帰るようにしましょう。

2 保存する冷蔵庫にも気を配ろう

要冷凍・要冷蔵のものはすぐに冷凍庫・冷蔵庫の中に入れるようにしましょう。また冷蔵庫の中には食品を詰め込みすぎず、長期保存をしないようにしましょう。冷蔵庫に入れてあるからといって菌が死ぬということはありません。低温で増殖する食中毒菌もいます。

3 調理前

食材は洗えるものは全て洗います。サラダ用にカットされたカット野菜も同様です。また、まな板で食材を切るときは食材を変えるたびにまな板を洗うようにしましょう。

まな板の包丁傷は雑菌が繁殖しやすいので、定期的に消毒をするようにします。

4 調理中

ほとんどの菌は75度以上の加熱を一分間行うことによって死滅します。食品の中心部までしっかりと火を通しましょう。

5 食事

加熱された食品は熱いうちに、冷やして食べるものは食べる直前に冷蔵庫から取り出し冷たいうちに

に食べるようにしましょう。

お弁当に入れるときは前日のおかずは必ず再加熱して、必ず、おかずが冷めてからふたをしめるようにします。

しっかりと予防対策をして、暑い夏を乗り切っていきましょう

菌名	症状	予防法	原因例
サルモネラ菌	▶ 感染から半日から2日後に吐き気や腹痛 ▶ 38℃ 前後の発熱と下痢を繰り返す	▷ 食肉や卵は十分加熱する ▷ 調理器具を良く洗い、殺菌する	食肉 卵
腸炎ビブリオ	▶ 感染から8～24時間以内に発症 ▶ 激しい腹痛と下痢が続き、脱水症状を起こす ▶ 抗生物質の投与で2～3日で回復	▷ 調理の際は真水でよく洗う ▷ 調理器具を良く洗い、殺菌する ▷ 魚介類はできるだけ加熱して食べる	魚介類
出血性大腸菌 O157	▶ 感染から2～10日で発症 ▶ 激しい腹痛・下痢が続き血便が出る	▷ 食肉を扱った調理器具は熱湯殺菌する ▷ 食材は良く洗い、十分加熱する	食肉 井戸水
黄色ブドウ球菌	▶ 感染から3時間以内に発症 ▶ 吐き気や下痢をもよおす ▶ ほぼ24時間以内に回復	▷ 手に傷や荒れがある人は調理をしない ▷ 調理器具を良く洗い、殺菌する ▷ 室温で長期保存をしない	調理された食品 (おにぎり 寿司など)
カンピロバクター菌	▶ 感染から発症まで2～7日かかる ▶ 発熱・めまい・筋肉痛がおこり、次に吐き気・下痢になる	▷ 食肉は十分加熱する ▷ 調理器具を良く洗い、殺菌する	食肉 飲料水
ボツリヌス菌	▶ 感染から8～36時間後に発症 ▶ 発熱はなく、吐き気・便秘・脱力感・めまいがおこる ▶ 呼吸困難などを引き起こし死に至る場合もある	▷ 食塩などをいれて菌の増殖を抑える ▷ できる限り十分な加熱処理をする	魚の燻製 缶詰

せたな町北檜山区

温泉入浴無料サービス

『第12回温泉まつり』

温泉に浸かって体を癒し、ビアガーデンでフレッシュユ!!温泉まつりならでは、温泉入浴無料サービスのほか、豪華賞品が多数当たる大ビンゴゲーム大会、大特産市など催し物満載です。たくさんのご来場をお待ちしています。●日時／7月16日(金)午後4時～午後9時●場所／温泉ホテルきたひやま特設会場●問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま Tel. 0137・84・412

せたな町瀬棚区

いよいよオープンします!

三本杉海水浴場

7月18日(日)に三本杉海水浴場がオープンします。せたな町の名勝「三本杉」のふもとに開けた海水浴場で、マリンスポーツが手軽に楽しめるB&G海洋センター艇庫も隣接しています。オープン当日は、午前10時から安全祈願祭を行い、その後、ちまき(宝さがし)や貝ひろいも行います。キャンプも可能ですのでご家族などでぜひお越しください。●キャンプテント1張1,000円●海水浴場は8月22日まで開設●問い合わせ先／せたな観光協会 Tel. 0137・87・2888

せたな町大成区

『がっぱり海の幸フェスタ in わっためがして大成』

その名の通りアワビ・ウニなどの地元の新鮮な海産物が、がっぱり、堪能できる大の一大イベント!恒例のヒラメつかみどりや、あわびもちまき、豪華海の幸がもらえる「わっためがして選手権」などのイベントが盛り沢山。たくさんのご来場をお待ちしています。●日時／7月31日(土)午前11時～(予定)●場所／道の駅てつらん大成●問い合わせ先／せたな観光協会大成支部 Tel. 01398・4・5300