

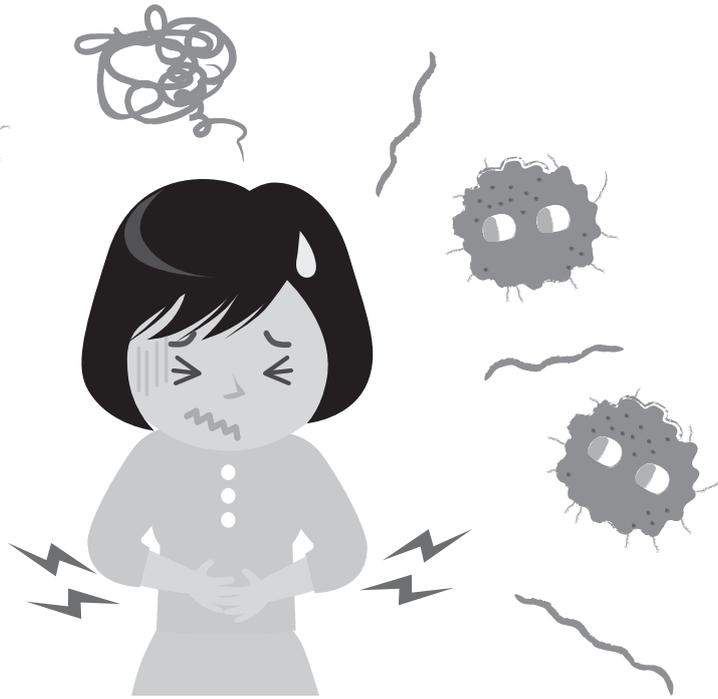
意外にも9月が多い食中毒

「過ごすのに快適な季節は人も細菌も同じ」



今月の担当

瀬棚区
佐々木 優希
です



食中毒は食べ物が腐りやすいから夏が多い。ジメジメした梅雨時期に発生しやすい。と思いがちですが、意外にも9月に多く発生しています。人が過ごすのに快適な季節は、細菌にとっても繁殖期なのです。

食中毒を起こす主な細菌とウイルス

●サルモネラ菌

十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因となります。(生卵、レバ刺しなど)乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。

●黄色ブドウ球菌

人の皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷口を触った手で食べ物を触ると菌が付着しやすいので、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。(おにぎり、お弁当、調理パンなど)この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと加熱しても食中毒を防ぐことはできません。

●腸炎ビブリオ菌

生の魚や貝などの魚介類が原因となります。塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い特徴があります。

●カンピロバクター

十分に加熱されていない肉(特に鶏肉)や、飲料水、生野菜などが原因となります。また、ペットから感染することもあります。乾燥に弱く加熱すれば菌は死滅します。

●腸管出血性大腸菌

十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因で、菌にはO157やO111などの種類があり、十分に加熱すれば防げます。食後12～60時間で、激しい腹痛、下痢、血が多くまざった下痢などの症状が出ます。症状が重くなると、命にかかわることもあります。

●ノロウイルス

カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。熱に弱いので、85度以上で1分以上加熱する。食中毒にかかった人の便や、吐いた物から感染することもあります。

食中毒とは？

食中毒を起こすものとなる細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、嘔吐、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や発症する時間はさまざまです。

細菌が原因で中毒にかかる人が多く出るのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。ウイルスが原因となる食中毒は冬に流行します。また、キノコやフグなどには有毒な物質を含まれているものがあり、食べることによって食中毒になることもあります。

食中毒を起こす細菌は、土の中や水、人や動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌ではありません。食品を作る途中で菌が付着したり、家庭で料理したものを長時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。

特定健診伝言板

各種がん検診のお知らせです

9・10月に実施する各種検診についてお知らせします。

肝がん検診

北檜山区で肝臓の専門医による肝がん検診が実施されます。

● 9月20日 土

せたな町健康センター
受付9時～14時で希望をとります。
※申込締切 9月3日 木

対象 ▶ 健診などで肝臓の数値が高い方。▶ 肝臓が悪いが、一度も専門医に診てもらったことがない方 ▶ 脂肪肝の方など

料金 4,000円

子宮がん検診

瀬棚・大成区で、子宮がん検診が実施されます。

● 10月4日 土

瀬棚保健センター
※申込締切 9月10日 木

● 10月5日 日

大成町民センター
※申込締切 9月12日 金

※子宮がん検診の無料クーポンが届いている方も受診できます。

この機会にぜひ
受診してください



健診申込・健康相談などは
保健師まで

● せたな町健康センター ☎0137-84-5984
● 瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311 ● 大成総合支所 ☎01398-4-5511

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷凍庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

作業前に手を洗う

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

食中毒予防の基本は、石けんと流水で「手を洗うこと」です。手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウィルスを食べ物につけないようにしっかり手洗いをしましょう。

1 手のひらをよくこする

2 手の甲もよくこする

3 指先・爪の間をこする

4 指の間を洗う

5 親指のつけねをねじり洗い

6 手首も忘れず洗う